



ज्ञानभूमि गुरुकुल हंसी (हरियाणा) द्वारा प्रायोजित

स्वदेशी

चिकित्सा एवं स्वदेशी व्यवस्था



अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित जी के व्याख्यानों तथा आयुर्वेदिक ज्ञान पर आधारित इस पुस्तिका में कब्ज, मोटापा, हृदय सम्बंधित रोग, पोष्टिक खान-पान तथा अन्य महत्वपूर्ण जानकारी दी गई हैं। जिससे कि भारत का प्रत्येक नागरिक स्वस्थ, खुशहाल तथा सम्पन्न बन सकें। इसलिए राजीव भाई अक्सर ये कहते थे

सर्वे भवन्तु सुखिनः।

सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ॥

मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥

अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित

सहयोग राशि
10/-

स्वस्थ रहने का विज्ञान "आयुर्वेद"



जगन नाथ दास जी



योगेश्वर दिक्षित जी



किरण चंद्र दास जी



महेश धनराज जी



सुभाष चंद्र दास



चंद्रशेखर जासवाल



कालाश सिंह सहाय



बलरामजी तालसीनारी



कालश दास



कालश दास



राजेंद्र, भवानी, सुर्यदेव



अनंद कुमार, ज्योती, खन्ना



सुर्यदेव



कालाश सिंह सहाय



वन्दे मातरम्



बंकिमचन्द्र चट्टोपाध्याय

वन्दे मातरम्

सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्
 शस्य श्यामलां मातरं ।
 शुभ्र ज्योत्स्ना पुलकित यामिनीम्
 फुल्ल कुसुमित द्रुमदलशोभिनीम् ,
 सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीम् ।
 सुखदां वरदां मातरम् ॥ वन्दे मातरम्

सप्त कोटि कण्ठ कलकल निनाद कराले
 द्विसप्त कोटि भुजैर्धत्त खरकरवाले
 के बोले मा तुमी अबले
 बहुबल धारिणीं नमामि तारिणीम्
 रिपुदलवारिणीम् मातरम् ॥ वन्दे मातरम्

तुमि विद्या तुमि धर्म, धर्म तुमि हृदि तुमि मर्म
 त्वं हि प्राणाः शरीरे
 बाहुते तुमि मा शक्ति,
 हृदये तुमि मा भक्ति,
 तोमारै प्रतिमा गडि मन्दिरे मन्दिरे ॥ वन्दे मातरम्

त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी
 कमला कमलदल विहारिणी
 वाणी विद्यादायिनी, नमामि त्वाम्
 नमामि कमलां अमलां अतुलाम्
 सुजलां सुफलां मातरम् ॥ वन्दे मातरम्

श्यामलां सरलां सुस्मितां भूषिताम्
 धरणीं भरणीं मातरम् ॥ वन्दे मातरम्

भूमिका

इस पुस्तक को लिखने के पीछे उद्देश्य यह रहा है कि ऐसा ज्ञान आम जन मानस के बीच में रखा जाए जिससे कोई भी व्यक्ति बीमार न पड़े। महर्षि वागभट्ट ने कहा है 'शरीर को जान लो, भोजन को पहचान लो' और फिर भोजन को करो। यही बात भाई राजीव दीक्षित जी ने विस्तार पूर्वक समझाया है।

इस पुस्तक में ऐसा ज्ञान है जिस ज्ञान के ऊपर ही हमारे पूर्वज चलते थे और कभी भी कैंसर, मधुमेह (शूगर), ब्लड-प्रेसर, मोटापा जैसे भयानक रोग नहीं होते थे और हमेशा स्वस्थ रहते थे। आज भी हमारे परिवारों को इस ज्ञान की बहुत जरूरत है। अतः इस पुस्तक को अवश्य पढ़ें और विचार करें कि करना क्या चाहिए, क्या नहीं करना चाहिए।

पुस्तक को लिखते समय बहुत सावधानी रखी गई है। फिर भी कोई त्रुटि रह जाये तो हमें जरूर अवगत करायें।

धन्यवाद !!

वन्दे मातरम्



राजीव भाई के शब्दों में स्वदेशी की सरलीकृत परिभाषा

स्वदेशी वो जो प्रकृति और मनुष्य का शोषण किये बिना अपनी सनातन संस्कृति और सभ्यता के अनुकूल आपके स्थान के सबसे निकट किसी स्थानीय कारीगर द्वारा बनायी गयी या कोई सेवा दी गयी हो और जिसका पैसा स्थानीय अर्थव्यवस्था में प्रयोग होता हो वह स्वदेशी है।

जैसे - कुम्हार, बढ़ई, लौहार, मोची, किसान, सब्जीवाला, स्थानीय

भोजनालय, धोबी, नाई, दर्जी आदि द्वारा उत्पादित वस्तु या सेवा। उदाहरण के तौर पर - नीम, बबुल, कीकर आदि का दातुन स्वदेशी कहा जाएगा। जो आपके घर के निकट किसी कोने में किसी गरीब द्वारा बेचा जा रहा है। एक तो दातुन बनने में प्रकृति का कोई शोषण नहीं है, दूसरा ये पूर्ण रूप से प्राकृतिक है और किसी गरीब द्वारा आपके घर के निकट बेचा जा रहा है। लेकिन अब अगर ये दातुन रिलाईस, टाटा बिरला, पतंजलि जैसी कंपनी बेचने लगे, तो दातुन करना तो स्वदेशी ही माना जाएगा। लेकिन घर के निकट किसी गरीब को छोड़कर हजारों करोड़ रुपये मुनाफा कमाने वाली इन कंपनियों से दातुन खरीद कर करना स्वदेशी नहीं माना जाएगा।

इसलिए दाँतो के लिए दातुन स्वदेशी है, नमक तेल आदि से बना मंजन स्वदेशी है जिसमें प्रकृति का कोई शोषण नहीं है बशर्ते वो आपके घर के निकट किसी स्थानीय व्यक्ति द्वारा बेचा जा रहा हो। टूथपेस्ट कभी स्वदेशी नहीं हो सकता, क्योंकि कोई भी टूथपेस्ट जितना मर्जी आयुर्वेदिक ही क्यों ना हो उसमें कुछ तो कैमिकल पड़ते हैं और टूथपेस्ट हमेशा बड़ी-बड़ी विदेशी और भारतीय कंपनियों द्वारा बेचा जाता है। अगर आप किसी भारतीय कंपनी का बना टूथपेस्ट करते हो तो वो देशी माना जाएगा स्वदेशी नहीं।

इसी प्रकार ताजा गन्ने का, मौसमी, संतरे आदि फल का रस जो आपके घर के निकट किसी स्थानीय गरीब रेहड़ी वाला बेच रहा होगा तो उससे खरीदकर वो रस पीना स्वदेशी माना जाएगा। क्योंकि फल का रस पूर्ण रूप से प्राकृतिक है और आपके स्थानीय किसी व्यक्ति को रोजगार भी दे रहा है। अब आप सोचिए कि टाटा बिरला, अंबानी, पारले, पतंजलि आदि हजारों करोड़ कमाने वाली कंपनियाँ नारियल पानी, गन्ने का रस, मौसमी का रस, फ्रुटी, एपी फिज, रियल आदि पैक करके बेचना चालू कर दे तो उनसे खरीदकर किसी फल का रस पीना कभी स्वदेशी नहीं कहलाएगा, वो देशी होगा -

1. तो विदेशी कंपनियों द्वारा बनाया गया पेय पदार्थ कोक, पेप्सी, लिमका, फेण्टा आदि खरीदकर पीना "विदेशी"।
2. टाटा, बिरला, अंबानी, पतंजलि आदि भारतीय कंपनियों का बना कोई भी पेय पदार्थ खरीदना और पीना ये हुआ "देशी"।
3. घर के निकट किसी स्थानीय व्यक्ति से खरीदकर उसे रोजगार देकर कोई पेय पदार्थ जिसमें प्रकृति का शोषण न हो वो "स्वदेशी" है।

इसी प्रकार अमूल, वेरका, मदर डेयरी आदि बड़ी-बड़ी कंपनियों का जर्सी - देशी गावों का मिक्स पैकेट बंद दूध पीना, दूध से बना घी "देशी" हो सकता है लेकिन "स्वदेशी" नहीं कहलाएगा। आपके घर के निकट किसी स्थानीय किसान, पशुपालक या गौशाला में देशी भारतीय गौवंश के दूध और दूध से बने उत्पाद पनीर, मक्खन घी आदि खरीदना उसका उपयोग करना ही स्वदेशी कहलाएगा। जिससे उस गौशाला में काम करने वालों को रोजगार मिले, उनकी आर्थिक मदद हो। वो ही स्वदेशी कहा जाएगा।

मित्रो अंत में आप ये समझ लीजिये करोड़पति को अरबपति बना देना कभी स्वदेशी नहीं है, अरबपति को खरबपति बना देना कभी स्वदेशी नहीं हो सकता मित्रो हमें आशा है ऊपर दिये गए उदाहरणों से अब आपको "विदेशी", "देशी" और "स्वदेशी" का अंतर समझ आ गया होगा। स्वदेशी मात्र वस्तु खरीदने तक ही सीमित नहीं है मित्रो। अपने आप को अपनी सनातन सभ्यता, संस्कृति से जोड़े रखना, अपने समाज और राष्ट्र को भी अपनी सनातन, सभ्यता के अनुकूल बनाना ही स्वदेशी का वास्तविक अर्थ है।

**परिवर्तन जब होता है तो शुरू में किसी को
भरोसा नहीं होता लेकिन बाद में वो हो जाता है**



हम बीमार क्यों पड़ते हैं ?



आयुर्वेद के अनुसार हमारा शरीर पंचमहाभूत यानि कि आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी और जल से बना है। यदि इसमें से किसी एक या दो या सभी का संतुलन बिगड़ जाये तो हमारे शरीर में रोग आते हैं। हमारे महर्षियों ने इन्हें और भी सरल करने के लिए पांच से तीन में बदल दिया है। जैसे कि आकाश + वायु को मिलाकर वात, अग्नि + जल से पित्त तथा जल + पृथ्वी को मिलाकर कफ बना दिया है। यदि किसी कारण से इन तीनों का संतुलन बिगड़ता है तो हमारे शरीर में रोग आते हैं। वात - पित्त - कफ का संतुलन बिगड़ने के कुछ कारण इस प्रकार हैं :-

- क. भोजन व पानी का सेवन प्राकृतिक नियमों के अनुसार न करना (इस गलती के कारण शरीर में 80 प्रकार के वात रोग, 40 प्रकार के पित्तरोग व 20 प्रकार के कफ रोग उत्पन्न होते हैं)
- ख. भोजन दिनचर्या व ऋतुचर्या के अनुसार न करना।
- ग. विरुद्ध आहार का सेवन। (विरुद्ध आहार की ज्यादा जानकारी के लिए पेज संख्या - 27 पर देखें)
- घ. मिलावटी दूध, घी, मसाले, तेल इत्यादि का सेवन।
- ङ. अनाज, दाले, फल, सब्जी इत्यादि में छिड़के गये रसायनिक खाद, कीटनाशक व जंतुनाशक इत्यादि का शरीर में पहुँचना।
- च. प्राकृतिक / नैसर्गिक वेगों को (भूख, प्यास, मलमूत्र निष्कासन आदि पेज संख्या - 27 पर देखें) रोकना।
- छ. विकारों (क्रोध, द्वेष, भय अहंकार) आदि को पनपने देना।

साधारण बिमारियों की सरल चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा:- यदि कोई व्यक्ति लम्बे समय से किसी बीमारी से ग्रसित है और किसी दवा से उसे विशेष लाभ नहीं मिल रहा है।

1. प्राकृतिक चिकित्सा में सभी रोगियों के लिए पेट की पट्टी का अदभूत लाभ मिलता है। 2.5 मीटर लम्बी और 1 मीटर चौड़ी खादी या सूती का कपड़ा लेकर ठण्डे पानी में भिगोयें और निचोड़ कर 4 परत की तह बनाकर आधे घण्टे के लिए खाली पेट लपेटें।
2. भोजन में अनाज की मात्रा कम करके सलाद और मौसमी फल लेना शुरू करें। सुबह खाली पेट नारियल पानी पीयें, इसके आधे घण्टे बाद ही कुछ खायें।

सिर दर्द :-

1. हल्का सिर दर्द होने पर खूब गर्म पानी घूंट - घूंट कर पीयें।
2. होम्योपैथिक - बेलाडोना 200 या ब्रौनिया 200 प्रत्येक घण्टे में 2 बूंद ठीक होने तक जीभ पर डालें।

दस्त का इलाज -

1. जीरे को खूब चबा - चबाकर खायें ऊपर से गुनगुना पानी पीयें।
2. कांच की कटोरी में आधा नींबू निचोड़ कर उसमें आधा कप दूध डालकर फटने से पहले पी जायें। इससे भयंकर से भयंकर दस्त ठीक हो जाते हैं।

उल्टी, डायरिया का इलाज -

होम्योपैथिक - पोडोफायलम 200 या नक्सवोमिका 200 प्रत्येक घण्टे में 2 बूंद ठीक होने तक जीभ पर डालें।

खांसी, जुखाम का इलाज -

1. छोटी हरड़ को चूसने से खांसी ठीक होती है।
2. अदरक का रस आधा चम्मच, 1 चुटकी सेंधा या काला नमक, 1 चुटकी काली मिर्च, 1-2 चम्मच शहद में सभी चीजों का पेस्ट बनाकर दिन में 2-3 बार लेने पर खांसी में आराम मिलता है।
3. हल्दी को तवे पर भूनकर शहद में मिलाकर चाटें।
4. होम्योपैथिक - रस्तक 200 या हिप्पर सल्फर 200 या ब्रौनिया 200 प्रत्येक घण्टे में 3-4 बूंद ठीक होने तक जीभ पर डालें।

भोजन की दिनचर्या कैसी हो ?

प्रातः 7:00 से 9:00 आमाशय क्रियाशील होता है (शरीर की जैविक घड़ी के अनुसार)



सुबह का भोजन सूर्योदय होने के दो घण्टे तक कर लेना चाहिए। उदाहरण के लिए यदि सूर्योदय 7 बजे होता है तो सुबह का भोजन 7 बजे से 9 बजे के बीच कर लेना चाहिए क्योंकि इस समय भोजन को पचाने वाली जठर अग्नि अधिक तीव्र होती है। सुबह 6 बजे से 10 बजे तक हमारे शरीर में कफ की प्रधानता रहती है जिस कारण से पाचक रस का स्राव धीरे धीरे होता है व लम्बे समय तक रहता है अतः सुबह ही पेट भरकर अपना पसंदीदा भोजन करना चाहिए।

दोपहर का भोजन सुबह के भोजन से आधा करें व शाम का भोजन सूर्यास्त से 40 मिनट पहले कर लें। शाम का भोजन

दोपहर के भोजन से आधा करें यानि नाममात्र करें।

शाम के भोजन के बाद कम से कम 1000 कदम हल्की सैर करें। शाम के भोजन के दो घण्टे बाद दूध पीकर सोयें। देशी गाय का दूध ही सर्वोत्तम है। सुबह व दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट तक विष्णु मुद्रा में बायें करवट लेटें। यदि हमारी विवशता से किसी दिन शाम को 7 बजे के बाद भोजन करना पड़े तो अन्य दिनों से आधा भोजन खायें। यदि रात्रि 9 बजे के बाद भोजन करना पड़े तो केवल देसी गाय का दूध पीकर सो जायें।

खाना जब भी खायें जमीन पर सुखासन (चौकड़ी) मारकर खायें क्योंकि हमारे कुल्हों के ऊपर एक चक्र होता है जिसका सीधा सम्बन्ध जठर अग्नि से होता है इसलिए पालथी मारकर सीधे बैठकर खाने से जठर अग्नि तीव्रता से काम करती है परन्तु जब हम कुर्सी पर बैठकर या खड़े होकर खाना खाते हैं तो इसका ठीक उल्टा होता है। इसलिए खाना हमेशा जमीन पर बैठकर खायें।



अभी भारत में एक प्रतिशत खादी बिकता है तो 15 लाख लोगों का रोजगार है। अगर सभी भारतीय खादी खरीदने लग जायें तो 15 करोड़ लोगों को स्थायी रोजगार मिल जायेगा। इसलिए हर वर्ष कम से कम 2 जोड़ी खादी के कपड़े जरूर खरीदें।

विदेशी कंपनियां देश का विकास नहीं करती, बल्कि अपना विकास करती हैं और भारी मात्रा में मुनाफा अर्जित करके अपने मूल देशों में ले जाती हैं।

विशेष :

- क. भोजन की शुरुआत हमेशा मीठे से करनी चाहिए।
- ख. भोजन हमेशा नीचे बैठकर बनाना चाहिए।
- ग. खाना पकाते समय आपके आस-पास साकारात्मक ऊर्जा के लिए धार्मिक भजनों का उच्चारण जरूरी है।





भोजन के अन्त में पानी पीना विष पीने के समान है ।



॥ भोजनान्ते विषं वारि ॥

जैसे ही हम भोजन का पहला टुकड़ा मूँह में डालते हैं तो हमारे पेट के जठर भाग में अग्नि प्रदीप्त होती है। उसी अग्नि के प्रभाव में खाना पचता है। यदि हम खाने के तुरन्त बाद पानी पीते हैं, तो खाना पचाने के लिए पैदा हुई अग्नि धीमी पड़ जाती है, जिसके कारण खाना अच्छी तरह नहीं पच पाता व सड़ने लगता है। इससे अनेक बिमारियाँ पैदा होती हैं। जैसे ही हम भोजन पेट में डालते हैं, पेट तुरन्त भोजन को पचाने के लिये अम्ल व पाचक रस छोड़ता है। यदि हम भोजन के बाद पानी, काफी, चाय, आईस्क्रीम, कोल्डड्रिंक आदि पीते हैं तो पाचन प्रक्रिया रुक जाती है जिसके कारण: -

- क. पेट का अम्ल इस पानी के कारण पतला हो जायेगा। यदि पाचक अम्ल को पानी पीकर पतला न किया जाये तो यह भोजन के द्वारा हमारे पेट में पहुँचकर बिमारी पैदा करने वाले रोगाणुओं को मारता है। 10 लाख की संख्या तक में भी यदि ये रोगाणु पेट में पहुँच जायें तो यह उन को मारने की क्षमता रखता है। लेकिन पानी पी लेने के कारण पाचक अम्ल की यह क्षमता कम हो जाती है व बिमारी पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है।
- ख. यह पानी हमारे पाचक रस को भी पतला कर उसकी कार्य करने की शक्ति को घटा देता है। परिणामस्वरूप कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का पाचन ठीक से नहीं हो पाता।

पानी कब व कितना पीएं?

- क. भोजन के 1 घण्टे बाद 1-2 गिलास पानी सामान्य तापक्रम का घूँट-घूँट करके, बैठकर पीना चाहिए। 1 घण्टे में सारे पाचक रस भोजन में मिलकर उसे पचने की अवस्था में ले आते हैं।
- ख. खाना खाने के 48 मिनट पहले ही पानी पीएं क्योंकि पानी को अपनी सम्पूर्ण क्रिया पूरी करके मूत्र पिंड तक पहुँचने में 48 मिनट का समय लगता है। यदि हम भोजन करने से तुरन्त पहले पानी पीते हैं तो हमारे पेट का पाचक रस व अम्ल पतला हो जाता है व हमारा भोजन पूर्ण रूप से नहीं पचता।
- ग. प्रातः उठते ही बिना कुल्ला किये ताबे, पीतल या मिट्टी के बर्तन में रखा पानी गुनगुना करके एक चुटकी सेंधा नमक डालकर 2 से 3 गिलास पीयें। प्रातः की लार में 18 प्रकार के पोषक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य रक्षा के लिए बहुत उपयोगी हैं।

ऊष्ण (गरम) जल सेवन के लाभ: यह जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, आम रस को पचाता है, कण्ठ के लिए हितकर है, शीघ्र पचता है, अफरा, वात-कफ-विकारों, उल्टी, दस्त, नवज्वर, खांसी, सांस सर्बाधित रोगों में इसका प्रयोग करना चाहिए। (अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या - 16 - 17, अध्याय 5, सूत्रस्थानम्)

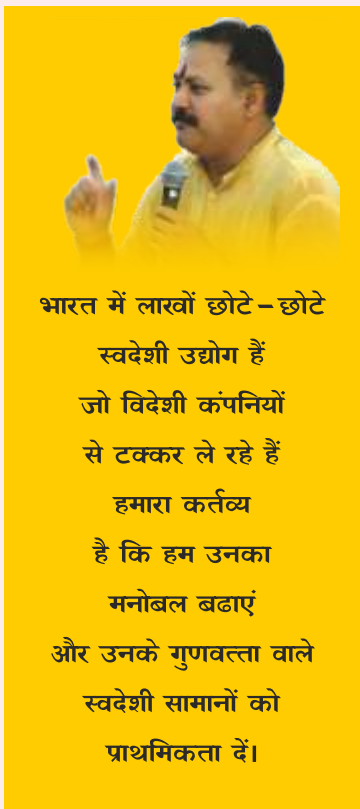
शीतल जल सेवन के लाभ: प्राकृतिक रूप से शीतल जल (मिट्टी के घड़े, कुंआ, झरना) का सेवन करने से दिमागी रोग, ग्लानी, बेहोशी, उल्टी, थकावट, चक्कर आना, प्यास, गर्मी, जलन, पित्तविकार, रक्तविकार तथा विषविकार ठीक हो जाते हैं। (अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या - 15, अध्याय 5, सूत्रस्थानम्)

विशेष : सुबह के भोजन के बाद ऋतु अनुसार फलों का ताजा रस व दोपहर के भोजन के बाद वैदिक तरीके से तैयार लस्सी पी सकते हैं।

पानी हमेशा घूँट-घूँट व बैठकर पीएँ।

पानी हमेशा धीरे-धीरे पीना चाहिए अर्थात् घूँट-घूँट करके पीना चाहिए। यदि हम धीरे धीरे पानी पीते हैं तो उसका लाभ यह है कि हमारे हर घूँट के साथ हमारे मुँह की लार पानी के साथ मिलकर पेट में जायेगी हमारी लार क्षारीय होती है और यह हमारे पेट में पहुँचकर पेट के अम्ल को शांत करती है व पाचन तंत्र को मजबूत करती है। इसलिए मुँह की लार अधिक से अधिक पेट में जाये इसके लिए पानी हमेशा घूँट-घूँट करके पीना चाहिए।

कभी भी खड़े होकर पानी नहीं पीना चाहिए (घुटनों के दर्द से बचने के लिए)। क्योंकि जब हम पानी पीते हैं तो पानी के साथ वायु का प्रवेश भी शरीर में होता है, खड़े रहने की स्थिति में घुटनों के इर्द गिर्द खाली जगह रहती है जहाँ वायु आकर रुकती है व बाद में घुटनों के दर्द में बदल जाती है। यदि हम बार-बार ऐसे ही पानी पीते रहें तो हमें हर्निया, वबासीर, प्रोस्टेट, अर्थरायटिस (जोड़ों का दर्द) जैसी बिमारियाँ अवश्य होंगी।



फ्रीज का ठंडा पानी कभी ना पीएं।

क. पानी गुणगुना ही पीयें क्योंकि हमारे पाचन तंत्र का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस रहता है। यदि हम ठंडा पानी पी लें तो हमारे पेट को व पाचन तंत्र को फिर से 37 डिग्री सेल्सियस तक गर्म करने के लिए शरीर, रक्त प्रवाह आमाशय की ओर बढ़ाता है। बार-बार ऐसा होने से शरीर के कुछ अवयवों (अंगों) में रक्त प्रवाह की कमी होगी और वह अवयव (हार्ट, आंत, किडनी आदि) कमजोर हो जायेंगे व उससे संबंधित रोग हो जायेंगे।

ख. यदि हमने भोजन करते समय या भोजन के अंत में ठंडा पानी पीया तो वह पाचक रस का तापमान कम करके पचाने में बाधा उत्पन्न करेगा।

ग. यह ठंडा पानी भोजन के पाचन के बाद बने हुए मल को ठंडा करेगा। हम सब का अनुभव है कि यदि हम पेड़ा बर्फी, आईस्क्रीम इत्यादि फ्रिज में रख दें तो वे सब जम जाते हैं व कड़े हो जाते हैं। यह ठंडा पानी भी इसी प्रकार से हमारे मल को जमा देता है व कड़ा कर देता है। परिणाम स्वरूप यह कब्ज, वबासीर इत्यादि बड़ी आंत से संबंधित अनेक रोगों को जन्म देता है।



विशेष:- गर्मियों में मिट्टी के घड़े का पानी पीना चाहिए।





प्रेशर कुकर में पकाया भोजन स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है



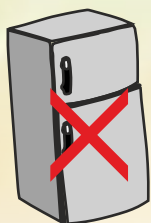
महर्षि वाग्भट्ट के नियमानुसार जिस भोजन को पकाते समय सूर्य का प्रकाश व पवन का स्पर्श ना मिले वह भोजन विष के समान है। प्रेशर कुकर में भोजन पकाते समय सूर्य का प्रकाश व पवन का स्पर्श नहीं मिलता। भोजन पकाते समय सूर्य का प्रकाश लेने के लिए बर्तन को बिना ढके भोजन पकाना होगा। बिना ढके पकाने से हवा का दबाव सामान्य रहता है। परिणाम स्वरूप पोषक तत्व नष्ट नहीं होते हैं। प्रेशर कुकर के अंदर भोजन पकाते समय हवा का दबाव वातावरण से दुगुना हो जाता है व तापमान 120 डिग्री सेण्टीग्रेड तक पहुँच जाता है। राजीव भाई ने प्रेशर कुकर में पकाई दाल का जब परीक्षण कराया तो यह पाया कि 87% पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं व स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं।

खतरनाक है ऐल्युमिनियम के बर्तन

ऐल्युमिनियम के बर्तन 100 - 150 साल पहले ही भारत में आये हैं। उससे पहले धातुओं में पीतल, कांसा, चाँदी, फूल आदि के बर्तन और बाकी मिट्टी के बर्तन चलते थे। अंग्रेजों ने जेलों में कैदियों के लिए ऐल्युमिनियम के बर्तन शुरू किये। क्योंकि उस समय जेलों में ज्यादातर भारतीय क्रांतिकारी हुआ करते थे। जिससे धीरे-धीरे यह जहर उनके शरीर में जाता रहे। ऐल्युमिनियम के बर्तन के उपयोग से कई तरह के गंभीर रोग होते हैं। जैसे अस्थमा, वात रोग, टी.बी. शूगर, दमा, मानसिक रोग आदि। पुराने समय से इस्तेमाल हो रहे फूल, पीतल, कांसे, मिट्टी के बर्तन फिर से लेकर आये। हमारे पूर्वजों को मालूम था कि ऐल्युमिनियम बाक्साइट से बनता है और भारत में इसकी भरपूर खदानें हैं। फिर भी उन्होंने ऐल्युमिनियम के बर्तन नहीं बनाये क्योंकि वो जानते थे कि ऐल्युमिनियम भोजन बनाने और खाने के लिए सबसे घटिया धातु है।



ऐल्युमिनियम के बर्तन



रेफ्रिजरेटर (फ्रिज) का उपयोग घातक है।

रेफ्रिजरेटर का उपयोग मूलतः कम तापमान पर रहने वाली दवाओं के लिए किया जाता था। लेकिन आज वह हमारी रसोई का हिस्सा है। इसमें से कई जहरीली गैसें निकलती हैं। जैसे HFC, CFC के अर्न्तगत CFC-2, CFC-3, CFC-4, से लेकर 12 तक क्लोरीन, फ्लोरीन, कार्बन डाईऑक्साइड जैसी जहरीली गैसों के उपयोग से बना यह रेफ्रिजरेटर मूलतः ठण्डे देशों के लिए है। जहाँ का तापमान 0° सेण्टीग्रेड से नीचे चला जाता है। हमारे यहाँ तो सूर्य का प्रकाश बारह महीने रहता है। इसलिए यहाँ की समशीतोष्ण जलवायु के कारण हमेशा ताजा और गर्म खाने का चलन है। इसके अलावा, रेफ्रिजरेटर में सूर्य का प्रकाश और पवन का स्पर्श भी नहीं हो सकता। इसीलिए इसमें रखा हुआ भोजन भी जहर समान हो जाता है। तभी फ्रिज का भोजन पचता नहीं आमाशय में देर तक पड़ा रहता है और सड़ता रहता है।

विकल्प : अगर किसी मजबूरी में फ्रिज में रखी वस्तु (दाल, सब्जी, दूध व फल) खानी ही पड़े तो उसे गर्म नहीं करना चाहिए बल्कि उसे फ्रिज से थोड़ी देर बाहर रखकर सामान्य तापमान पर आने पर खाना चाहिए।
फ्रिज में गुंधा हुआ आटा कभी न रखें।

विशेष : प्रेशर कुकर किसी भी धातु का प्रयोग न करें जैसे कि आजकल मिट्टी के कुकर चल रहे हैं वो भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है क्योंकि उसमें भी सूर्य का प्रकाश और वायु का स्पर्श नहीं होता।

स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम मिट्टी के बर्तन में बना भोजन



मिट्टी ऊष्णता(गर्मी) की कुचालक है अतः मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से भोजन को धीरे-धीरे ऊष्णता प्राप्त होती है। परिणामस्वरूप भोजन के तत्व जैसे दाल-सब्जी के विटामिन और प्रोटीन कम नहीं हो पाते व 100% पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। यदि काँसे के बर्तन में भोजन पकाया जाये तो 97% पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। पीतल के बर्तन 93% पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। एल्यूमीनियम के बर्तन में पकाने से 87% पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और भोजन आरोग्य के लिये हानिकारक हो जाता है। भोजन में कुछ एल्यूमीनियम की मात्रा चली जायेगी जो अनेक बिमारियाँ उदाहरणार्थ दमा, अस्थमा, कैंसर, यादाश्त का कमजोर होना, शरीर के अंगों का कांपना आदि रोग पैदा कर सकती है। लाल रक्त कण भी नष्ट हो जाते हैं।



मिट्टी के अंदर शरीर के लिए आवश्यक सारे खनिज तत्व हैं। मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से मिट्टी के कुछ अंश भोजन में चले जाते हैं। यह मिट्टी के अंश पेट में जाने के बाद घुल जाते हैं व सारे तत्व भोजन पचने के बाद रस में मिल जाते हैं और रक्त में पहुँच जाते हैं। 16 प्रकार के खनिजों की क्षति की पूर्ति रोज हो जाती है। शरीर निरोगी रहता है। खनिजों की क्षतिपूर्ति भोजन पदार्थ (अनाज, दालें, फल, सब्जियाँ) आदि के द्वारा हो जाती है।

हमारे शरीर को प्रतिदिन 18 प्रकार के सूक्ष्म पोषक तत्व चाहिए जो मिट्टी से ही मिलते हैं। जैसे-कैल्शियम, मैग्नीशियम, सल्फर, आयरन, सिलिकोन आदि। मिट्टी के इन्ही गुणों और पवित्रता के कारण हमारे यहाँ पुरी के मंदिरों (उड़ीसा) में और अन्य कई मंदिरों में आज भी मिट्टी के बर्तनों में प्रसाद बनता है। अधिक जानकारी के लिए पुरी के मंदिर की रसोई देखें।

मिट्टी के बर्तन में तैयार भोजन की पोषकता 100%
काँसे के बर्तन में तैयार भोजन की पोषकता 97%
पीतल के बर्तन में तैयार भोजन की पोषकता 93%

एल्यूमीनियम के बर्तन व प्रैशर कुकर में
तैयार भोजन में केवल 7% से 13%
पोषक तत्व ही बचते हैं।

विशेष :- अपने आसपास के गरीब कुम्हारों से मिट्टी के बर्तन लें तथा उन्हें बनाने के लिए प्रेरित करें, ताकि आपका स्वास्थ्य और उनका चूल्हा अच्छे से चल सके।





आयोडीन नमक जहर



उपयोगी है सेंधा नमक ।

समुद्री नमक के बारे में अमेरिका में हुई नई खोजों के अनुसार हमारे शरीर की कुल मांग का केवल 20% ही समुद्री नमक प्रयोग लाया जाना चाहिए। शेष 80% सेंधा, काला या संवर नमक प्रयोग करना चाहिए। पर गम्भीर समस्या यह है कि बाजार में मिलने वाला समुद्री नमक कई प्रकार की रासायनिक क्रियाओं से गुजरने के बाद चीनी की तरह विषैला हो जाता है। इसी आधार पर स्व. भाई श्री राजीव दीक्षित जी आयोडीन रहित नमक की बिक्री पर लगी रोक हटवाने में सफल हुए थे। पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया तथा समाचार पत्रों ने इस समाचार को दबा दिया।

एक जरूरी जानकारी यह है कि यह फ्रीफ्लो आयोडिन नमक शरीर में सारे विषों को बाहर निकालने से रोकता है। अतः अनेक रोगों का बड़ा कारण है। इसके विपरीत शेष प्राकृतिक नमक सारे विषों को बाहर निकालने में सहायता करते हैं। अतः ये रक्तचाप को बढ़ाते नहीं, सामान्य करते हैं।

समुद्र के पानी और धूप की गर्मी से वाष्पित होकर बनने वाले नमक में सोडियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम जैसे तत्व मिले रहते हैं। यह तत्व वर्षा के पानी के द्वारा जमीन की मिट्टी से मिलते हुए समुद्र में मिलते हैं और यही नमक में आते हैं। इसीलिए थैलीवाले आयोडिन नमक से खड़ा नमक (सेंधा या काला) ज्यादा अच्छा है। सेंधा नमक में सोडियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम आदि का अनुपात सन्तुलित होता है। इसीलिए यह नमक हल्का, सुपाच्य और शरीर के लिए लाभदायक होता है। हम रोजाना जो सब्जियां या दालें खाते हैं, उनमें आजकल भरपूर मात्रा में डी ए पी, यूरिया के रूप में रासायनिक खाद, कीटनाशक डाले जाते हैं जिसके कारण यह विष हमारे शरीर में जाते हैं। एक अनुमान के अनुसार हम साल भर में लगभग 70 ग्राम विष खा लेते हैं। सेंधा नमक इस जहर को कम करता है। नपुंसकता, रक्तचाप, थायरॉइड, लकवा, मिर्गी आदि बिमारियों को रोकता है।

सेंधा नमक में 84 खनिज होते हैं। इसके अलावा इसमें Trace Minerals भी होते हैं इन Trace Minerals के कारण ही सोडियम शरीर को निरोगी बनाता है आयोडीन नमक में 98% सोडियम क्लोराइड ही है। शरीर इसे न पचने वाले पदार्थ के रूप में रखता है। यह शरीर में घुलता नहीं है। इस नमक में आयोडीन को बनाये रखने के लिए ट्राई कैल्शियम फॉस्फेट, मैग्नीशियम कार्बोनेट, सोडियम एल्यूमिना सिलिकेट जैसे रसायन मिलाये जाते हैं। जो सीमेंट बनाने में भी इस्तेमाल होते हैं। विज्ञान के अनुसार यह रसायन शरीर में रक्त वाहिनियों को कड़ा बनाते हैं। जिसमें अवरोध बनाने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। ऑक्सीजन जाने में परेशानी होती है। एक ग्राम आयोडीन नमक अपने से 23 गुना अधिक पानी सोखता है। यह पानी कोशिकाओं के पानी को कम करता है इसी कारण हमें प्यास ज्यादा लगती है।

विशेष : अपने आसपास के करियाने वालों से ही सेंधा नमक का पत्थर लेकर प्रयोग करें ।

सेंधानमक के गुण: सभी नमकों में केवल सेंधानमक हृदय एवं नेत्रों के लिए हितकर, वीर्यवर्धक, त्रिदोषशामक (वात-पित्त-कफ को संतुलित करने वाला), जल्दी पचने वाला और जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाला होता है।

(अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या -144, अध्याय 6, सूत्रस्थानम्)



चीनी है जहर अमृत है गुड़



चीनी को सफेद जहर कहा जाता है जबकि गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है, क्योंकि गुड़ खाने के बाद यह शरीर में क्षार पैदा करता है जो हमारे पाचन को अच्छा बनाता है। इसीलिए वागभट्ट जी ने खाना खाने के बाद थोड़ा सा गुड़ खाने की सलाह दी है। जबकि चीनी अम्ल पैदा करती है जो शरीर के लिए हानिकारक है। गुड़ को पचाने में शरीर को यदि 100 कैलोरी ऊर्जा लगती है तो चीनी को पचाने में 500 कैलोरी खर्च होती है। गुड़ में कैल्शियम के साथ साथ फास्फोरस भी होता है, यह शरीर के लिए बहुत अच्छा माना जाता है और हड्डियों को बनाने में सहायक होता है। जबकि चीनी को बनाने की प्रक्रिया में इतना अधिक तापमान होता है कि फास्फोरस जल जाता है इसलिए अच्छी सेहत के लिए गुड़ का उपयोग करें।

गुड़ में कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयरन और कुछ मात्रा में कॉपर नियसिन जैसे स्वास्थ्य वर्धक तत्व होते हैं। आँकड़ों के अनुसार गुड़ में ब्राउन शुगर की अपेक्षा पाँच गुना अधिक और चीनी की अपेक्षा पचास गुना अधिक पोषक तत्व होते हैं। गुड़ की पोषकता शहद के बराबर है। बच्चा पैदा होने के बाद माता को गुड़ देने से कई बड़ी बीमारियाँ दूर होती हैं। यह पोषकता की कमी को पूरा करता है। बच्चे के जन्म के 40 दिनों के अन्दर माता के शरीर में बनने वाले सभी रक्त अवरोध को दूर करता है। गुड़ आधे सिर के दर्द से बचाव करता है। स्त्रियों में मासिक धर्म से सम्बन्धित परेशानियों को ठीक करता है।

पुराने - नये गुड़ के गुण: पुराना गुड़ हृदय के लिए हितकर और कफविकारों को ठीक करता है। नया गुड़ कफ, सांस, खाँसी रोगों को उत्पन्न करने वाला होता है। (अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या - 48, अध्याय 5, सूत्रस्थानम्)

विशेष :- गुड़ बनने के बाद 90 दिनों से लेकर 1 साल तक ही खाने के लिए उपयोगी होता है। उसके बाद उसका उपयोग औषधि के लिए ही किया जाता है। देशी गुड़ व शक्कर बनाने वाले गाँव-गाँव में गुड़ व शक्कर बनाते हैं। उनसे पास से बिना मसाले का गुड़ लें।

आटा 15 दिन से ज्यादा पुराना व ज्यादा बारीक ना खायें



15 दिन से अधिक पुराने आटे के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। जिससे शरीर को ऊर्जा नहीं मिलती। हमारे देश में गर्म रोटी और गर्म खाना खाने और खिलाने की परम्परा है। गेहूँ का आटा 15 दिन और बाजरा, मक्की, ज्वार, जौ आदि का आटा 7 दिन से ज्यादा पुराना नहीं होना चाहिए। सबसे अच्छा हाथ की चक्की से पीसा हुआ आटा होता है। क्योंकि हाथ की चक्की से पीसने में आटे का तापमान 25 से 30 डिग्री से ज्यादा नहीं होता, हम उसे छू सकते हैं और वह ज्यादा बारीक भी नहीं होता इसीलिए उसके पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं। लेकिन आधुनिक चक्की से पीसा हुआ आटा इतना गर्म होता है कि हम तुरन्त उसे छू नहीं सकते व वह मैदा की तरह बारीक होकर हानिकारक हो जाता है। अधिक तापमान के कारण उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। पुराने समय में हमारी माताएं हाथ की चक्की से ही आटा पीसती थी जिसके कारण उनके पेट और गर्भाशय का व्यायाम होता था और गर्भाशय की मुलायमियत बढ़ती थी। इसके कारण प्रसूति (डिलीवरी) में आसानी रहती थी। (श्लोक संख्या: - 110, अध्याय: - मिश्रप्रकरणम् 6, भावप्रकाश भाग - 1)

विशेष:- आज के समय में यदि संभव हो तो हाथ से आटा पीसने वाली चक्की का प्रयोग करें या फिर जहाँ से आटा पीसवाएँ वहाँ पर ऐसी व्यवस्था हो कि आटा पीसते समय गर्म ना हो यानि आटा पीसने वाली चक्की की गति बहुत धीमी हो। आटा बिना छाने ही प्रयोग करें।

मैदा

जंक फूड

से बचें

घर का ताजा खाना खायें ।



आज कल बाजार में आने वाले जंक (कूड़ा) फूड भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं । मुख्य रूप से मोटापा, हृदय सम्बन्धी बिमारियां, मधुमेह (शूगर) और रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) की बिमारियों के लिए यह काफी हद तक दोषी होते हैं । उच्च तकनीकी के नाम पर, सफाई और लम्बे समय तक टिकाये रखने के लिए इनमें जो रसायन मिलाये जाते हैं वे सभी स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होते हैं । इनके स्थान पर घर का बना शुद्ध, साफ – सुथरा एवं ताजा भोजन करें और ठंडे पेयों में मटठा, लस्सी, शरबत और औषधीय पेय पीयें । घर का ताजा खाना खायें । सबसे अच्छा तो यह है कि भोजन बनने के 48 मिनट के अन्दर खा लेना चाहिए। उसके बाद उसकी पोषकता नष्ट हो जाती है । 12 घंटे बाद तो यह भोजन पशुओं के खाने लायक भी नहीं रहता इसलिए बासी खाने से बचना चाहिये।

जब हम फास्टफूड या अधिक तले भुने पदार्थ खाते हैं तो हमारे शरीर में रक्त की अम्लता बढ़ती जाती है । इसी के कारण हमारा शरीर रक्त की अम्लता को कम करने के लिए शरीर के अन्य हिस्सों से कैल्शियम और अन्य खनिज पदार्थों को खींचता है । जिससे अर्थराइटिस, ओस्टियो पोरोसिस जैसी गंभीर बिमारियां होती हैं । रक्त की अम्लता ठीक रखने का सबसे बड़ा मंत्र यह है कि हम जिस स्थान पर रहते हैं उसी स्थान पर होने वाले फल, सब्जी, अनाज हमारे लिये सर्वोत्तम हैं।

विवाह आदि में परोसे जाने वाला भोजन भी अच्छा नहीं होता । चूँकि वहाँ सब कुछ विजातीय और विरूद्ध आहार वाला भोजन होता है। आइसक्रीम भी है तो गरम गरम सूप भी है। तला भुना भी अधिक है । पीज़ा, बर्गर जैसा बासी खाना भी है। सब को मिलाकर खायें तो वह सबसे खराब भोजन होता है। यह भोजन 6 घण्टे में भी नहीं पचता जबकि सामान्य भोजन 60 मिनट में पच जाता है। 0 डिग्री की आइसक्रीम से लेकर 60 – 70 डिग्री के सूप जैसा खाना जब हम साथ साथ खाते हैं तो यह अपच और पेट की गंभीर बिमारियों को जन्म देता है।

जंक फूड, बेकरी उत्पाद तथा डिब्बा/बोतल बंद आहार में अनेक प्रकार के रासायनिक संरक्षक (प्रिजर्वेटिव) डाले होते हैं। ये रसायन आहार को सड़ने से बचाते हैं पर सभी विषैले होते हैं और कैंसर जैसे अनेक भयानक रोग पैदा करते हैं। वास्तव में ये रक्त की अम्लता को बहुत बढ़ा देते हैं। अम्लीय रक्त के कारण ही सारे असाध्य रोग पैदा होते हैं।

‘मोनोसोडियम ग्लूटामेट’ नामक घातक रसायन भी इसमें डाला होता है। यह बेस्वाद आहार को भी स्वादिष्ट बना देता है। वास्तव में स्वादिष्ट तो नहीं बनता पर झूठा संदेश हमारे दिमाग को भेजता है कि वस्तु स्वाद है। सबसे बुरी बात यह है कि इसके कारण बहुत उत्तेजित होकर हजारों स्नायुकोष भर जाते हैं। दूसरी बुरी बात है कि यह एक नशा है अफीम और स्मैक की तरह। आदत पड़ने पर हम इसे बार – बार खाने के लिए मजबूर हो जाते हैं। एम एस जी धीरे – धीरे हमारे स्नायुकोषों, प्रजनन तंत्र, गुणसूत्रों तथा शरीर के शेष अंगों को खराब कर देता है।

इसलिए करोड़ों बच्चे और युवा बेरौनक, मूर्ख, पिलपिले और बांझ होते जा रहे हैं। लाखों युवा हैं जिनकी संतानें नहीं हो रही हैं। समस्या का सबसे विकट रूप तो यह है कि देशी कम्पनियाँ, हलवाई, होटल भी इन रसायनों का प्रयोग करने लगे हैं।

समाधान यही है कि डिब्बा बंद, बेकरी और जंक आहार खाने से बचें। तभी हम और हमारी संतानें स्वस्थ, सुन्दर और बुद्धिमान होंगीं।

रिफाइंड तेल जहर उपयोगी है कच्ची घानी का तेल



वात को ठीक रखने की सबसे अच्छी चीज है शुद्ध तेल। शुद्ध तेल का मतलब है तेल की घानी से निकला सीधा - सीधा तेल, मतलब जिसमें कुछ ना मिलाया गया हो। वाग्भट्ट जी ने इसी तेल को खाने की बात कही है। शुद्ध तेल के अंदर जो गंध (महक) होती है वो प्रोटीन है, दालों के बाद सबसे ज्यादा प्रोटीन तेलों में है। सभी तेलों में चार - पाँच तरह के प्रोटीन होते हैं। तेल का जो चिपचिपापन है वो इसका फैटी एसिड है। **फैटी एसिड एक असंतुष्ट अम्ल है जो शरीर में नहीं बनता अतः उसको भोजन द्वारा प्राप्त किया जाता है। फैटी एसिड से रक्त में बुरे (LDL, VLDL, Triglycerides) कोलेस्ट्रॉल का स्तर नहीं बढ़ता।**

शुद्ध तेल से उसकी गंध (प्रोटीन) व चिपचिपापन (फैटी एसिड) निकालकर रिफाइंड करने में 6 से 7 केमिकल इस्तेमाल होते हैं व डबल रिफाइंड करने में 12 से 13 केमिकल इस्तेमाल होते हैं। जितने भी केमिकल रिफाइंड के लिए इस्तेमाल होते हैं सब अप्राकृतिक हैं और अप्राकृतिक केमिकल ही दुनिया में जहर बनाते हैं व उनका मिश्रण जहर की तरह ही लेकर जाता है।

दुनिया में सबसे ज्यादा वात के रोग हैं। घुटने दुखने से लेकर कमर दर्द, हड्डी के रोग, हृदयाघात व लकवा आदि वात के रोग हैं। वाग्भट्ट जी कहते हैं कि अगर आपको जिंदगी भर वात रोगों की चिकित्सा करनी पड़ जाए तो उसमें सबसे उपयोगी है शुद्ध तेल। जबकि रिफाइंड तेल के उपयोग से कमरदर्द, घुटनों के दर्द आदि रोग होते हैं।

घानी में तेल पेरते समय उसका तापमान 20 डिग्री - 25 डिग्री सेन्टीग्रेड से ऊपर नहीं जाता। इसीलिए उस तेल के तत्व नष्ट नहीं होते। एक बार उच्च तापमान पर बना तेल दोबारा खाने लायक नहीं होता। जबकि रिफाइंड तेल को बनाने में 2 से 3 बार उच्च तापमान का प्रयोग किया जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या होता है?

यह एक चिकना पदार्थ है जो शरीर के लिए अति आवश्यक है।

कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं:-

1. **बुरा कोलेस्ट्रॉल (LDL, VLDL, Triglycerides) :** बुरा कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है तो यह नाड़ियों में जमा होकर रक्त के बहाव में रुकावट डालता है जिससे कि नसों में रुकावट (ब्लोकेज) हो जाती है और हृदयाघात का खतरा बढ़ जाता है।
2. **अच्छा कोलेस्ट्रॉल (HDL) :** अच्छा कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में से बुरे कोलेस्ट्रॉल के प्रभाव को खत्म करता है जिससे कि हृदयाघात से सम्बंधित बिमारियों से बचे रहते हैं।



घी और तेल को दोबारा गर्म न करें :

हम अपने घरों में कड़ाही में घी और तेल को बार - बार गर्म करके इस्तेमाल करते हैं। घी और तेल को बार - बार गर्म व ठंडा होने के कारण उसमें बनाये गये भोजन को विष के समान कर देता है। अतः घी और तेल को उचित मात्रा में लेकर एक बार इस्तेमाल करें। यही कारण है कि कच्ची घानी का तेल खाने पर भी लोगों को हृदयाघात और जोड़ों के दर्द जैसी बिमारियां हो रही हैं।

(श्लोक संख्या:- 110, अध्याय:- मिश्रप्रकरणम् 6, भावप्रकाश भाग-1)

विशेष: आप केवल अपने गांव (खास कर हाथ या बैल से) में चलने वाली घानियों से ही तेल निकलवाकर इस्तेमाल करें क्योंकि बड़ी तेल मिल्स में मशीनों की तेज गति के कारण तेल के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।



RO का पानी है खतरनाक और जानलेवा

जल ही जीवन है। जल के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। मानवीय शरीर का 70% हिस्सा पानी ही है। परन्तु अगर जीवन देने वाला ही जीवन को नुकसान पहुंचाने लगे तो इससे ज्यादा अनहोनी क्या होगी। आजकल दूषित पानी की समस्या बहुत गंभीर है। पीने वाला पानी ही दूषित हो चुका है। आजकल पानी में 2100 तरह के जहरीले तत्व मौजूद हैं, जिसका बुरा असर हमारी सेहत के ऊपर हो रहा है। दूषित पानी की इस समस्या का फायदा उठाकर लालची विदेशी कम्पनियों ने RO सिस्टम की खोज की। विदेशी कम्पनियों के अनुसार RO पानी को शुद्ध करके पीने योग्य बनाता है। जिसको कि WHO (World Health Organisation) ने भी स्वीकार किया था।

पानी में बहुत सारे लाभदायक तत्व होते हैं, जैसे कि कैल्शियम, मैग्नीशियम, फासफोरस आदि, जो कि हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। पीने वाले पानी को TDS (Total Dissolved Salt) से मापा जाता है। मानव शरीर के लिए 350 TDS का पानी अति उत्तम है। 250 से 500 TDS तक का पानी भी अच्छा होता है। परन्तु RO द्वारा फिल्टर किये गये पानी में TDS की मात्रा 15 से 25 तक रह जाती है। जिससे मानव शरीर के जरूरी तत्व भी निकल जाते हैं। जिसके कारण शरीर में जरूरी तत्वों (मिनरल) की कमी हो जाती है। इस कमी के कारण शरीर हड्डियों से जरूरी तत्व (मिनरल्स) लेना शुरू कर देता है। जिस कारण हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। RO के पानी के लगातार सेवन से शरीर में विटामिन B-12 की भी कमी हो जाती है और इसके साथ थकान, कमजोरी, जोड़ों का दर्द, बाल झड़ना, मांसपेशियों का दर्द, पेट की बीमारियां, दिल से सम्बंधित बिमारियां आदि रोग होते हैं इसकी पुष्टि अब WHO (World Health Organisation) ने भी कर दी है। इसीलिए अमेरिका और यूरोप के 19 देशों में RO के ऊपर प्रतिबंध लगा दिया गया है। RO प्लास्टिक का बना होता है और फिल्टर का पानी भी प्लास्टिक की बोतलों में भर कर रखा जाता है। जिससे कि प्लास्टिक पानी में घूल के शरीर में जाती है। जिससे कि कैंसर जैसी जानलेवा बिमारियां हो सकती हैं। बोतलों का कारोबार अरबों रुपये का है जिससे कि हमारे

मानव शरीर के लिए जरूरी 92 से 99 प्रतिशत
कैल्शियम और मैग्नीशियम हो जाते हैं नाइट

डब्ल्यूएचओ ने चेताया, आरओ का पानी बन सकता है मौत का कारण

■ प्रदूषित पानी से बचने
के लिए रिवर्स ऑस्मोसिस
(आरओ) का इस्तेमाल
होता है हानिकारक

■ एशिया, यूरोप के कई
देश आरओ पर पूर्ण तौर
पर लगा चुके हैं प्रतिबंध



देश का पैसा विदेशों में चला जाता है। वैसे भी खाली होने वाली प्लास्टिक की बोतलों से वातावरण को बहुत खतरा है। **नैचुरल रिसोर्सेज डिफेंस काउंसिल** के अनुसार बोतल वाले (RO वाले) पानी और आम पानी में कोई खास अंतर नहीं होता। RO का पानी बोतलों में भरने के बाद बोतलों को मुलायम रखने के लिए इससे '**पैथलेटस**' नामक कैमिकल डाला जाता है। इस कैमिकल का इस्तेमाल खिलौने बनाने, सजावटी सामान और इतर आदि बनाने में किया जाता है। इससे प्रजनन शक्ति पर बुरा असर पड़ता है। इसमें एक और कैमिकल डाला जाता है। जिसे कि '**ऐटीमन**' कहते हैं। इससे डायरिया, जी मचलना आदि रोग पैदा होते हैं। लगातार कई दिनों

तक RO का पानी पीने के बाद साधारण पानी पीकर देखें। आपको पेट में भारीपन महसूस होगा। जिसका कारण है कि आंतों की रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो रही है। WHO जो कि पहले RO को बहुत बढ़िया प्रणाली मानता था। आज वही WHO इसको गलत बता रहा है। भारतीय सिनेमा, क्रिकेटर और विज्ञापन वाले भी टेलिविजन पर सिर्फ पैसों के लालच में RO का गलत प्रचार कर रहे हैं। इसीलिए RO के प्रयोग से बचें। इसकी जगह प्राकृतिक और देशी तरीकों से पानी को साफ करें।

- बारिश का पानी सर्वोत्तम है। घरों की छतों को पक्का बनवा लो। बारिश के दिनों में छत को साफ करके लकड़ी का कोयला और चूना डाल दो। छत के पानी को किसी पाईप द्वारा किसी टंकी में इकट्ठा करने का इंतजाम कर दो। ताकि छत पर गिरा हुआ पानी कोयले और चूने से छन कर पाईप के द्वारा टंकी में आ जाए। यह पानी एक साल तक खराब नहीं होता। यह पानी पेट के लिए सबसे बढ़िया है। जरूरत पड़ने पर इसमें थोड़ी फिटकरी डाल दो। राजस्थान जैसे इलाकों में ऐसे ही पानी इकट्ठा किया जाता है।

- ज्यादा गंदा पानी हो तो सूती कपड़े के 3 - 4 तह करके पानी को छान लो। मोटी गंदगी कपड़े से छनकर निकल जायेगी। इस छने हुए पानी को उबालो। इसमें वायरस और कीटाणु खत्म हो जायेंगे। ठंडा होने पर इसमें 4 - 5 पत्ते तुलसी डाल दो। इस पानी को पारदर्शी काँच के बर्तन में भरकर धूप में रखो। जिससे गुणवत्ता बढ़ेगी। किसी सूती कपड़े में कोयला या देशी गाय के गोबर की राख बांध कर इस पानी में रखो। यह कोयला या राख पानी की सारी गंदगी खींच लेगा।

- पानी हमेशा मिट्टी के घड़े में भरकर रखो। घड़ा पानी के तत्व ज्यादा होने पर सोख लेता है और अगर तत्व कम है तो पूरे कर देता है। आप इसमें 4 - 5 पत्ते तुलसी, 4 - 5 पत्ते पुदीना, चुटकी भर चूना और थोड़ी सी देशी गाय के गोबर की राख भी डाल सकते हैं।

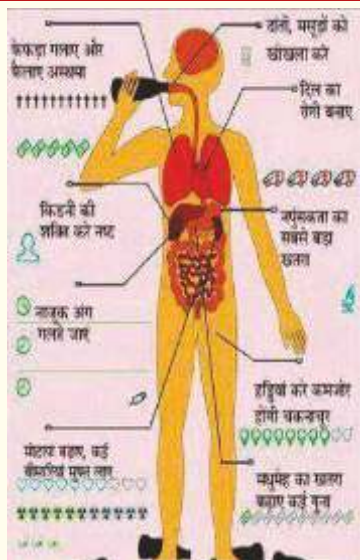
- सादे पानी को शुद्ध करने के लिए मिट्टी के घड़े में 10 लीटर पानी में 25 ग्राम देशी गाय की गोबर की भस्म (राख) डाल सकते हैं या सहजन पौधे के 10 पत्ते या फिटकड़ी या 50 ML गौमूत्र भी डाल सकते हैं।



ठण्डा मतलब टायलेट क्लीनर



ठंडे पेयों (कोल्डड्रिंक्स) का pH मान 2.4 से लेकर 3.5 तक होता है जो कि एसिड की सबसे तेज सीमा होती है। रसायनिक रूप से हम घरों में जो टायलेट क्लीनर उपयोग में लाते हैं इसका भी pH मान 2.5 से लेकर 3.5 के बीच होता है। सामान्य रूप से पानी का pH मान 7.0 के आसपास होता है, जो कि हमारे पीने के लिए सर्वोत्तम है। इसलिए राजीव भाई ने **ठंडा मतलब टॉयलेट क्लीनर** का मुहावरा दिया। पोटेशियम सोरबेट, सोडियम ग्लूटामेट, कार्बन डाई आक्साईड जैसे जहर इसमें मिलाए जाते हैं। इसके अलावा मेलाथियान, लिण्डेन, डीडीटी जैसे खतरनाक रसायन भी मिलाए जाते हैं। इन कोल्डड्रिंक्स बनाने वाली कम्पनियों ने हमारे राजनैतिक नेतृत्व को खरीदकर जिस तरह से भारतीय बाजार पर कब्जा किया है, वह हम सबके सामने है। **संसद के भोजनालय में प्रतिबंधित होने के बाद भी यह पूरे देश में धड़ल्ले से बिक रहे हैं।** हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें और ठंडे पेयों से बचें। इससे आप आंतों के कैंसर, अपच, एसिडिटी जैसी बिमारीयों से भी बच सकते हैं।



कोल्डड्रिंक्स में उपलब्ध कीटनाशकों का मानव शरीर पर दुष्प्रभाव

लिण्डेन का मानव शरीर पर दुष्प्रभाव

लिण्डेन हमारे शरीर में जाने के बाद वसीय उत्तकों में जमा हो जाता है। यह शरीर के लीवर, किडनी तथा प्रतिरोधक तन्त्र को नष्ट करता है और कैंसर पैदा करता है। मानव शरीर की सभी ग्रन्थियों पर भयंकर दुष्प्रभाव लिण्डेन का होता है।

डी डी टी का मानव शरीर पर दुष्प्रभाव

डी डी टी महिलाओं के वक्षस्थल (स्तन) के कैंसर के लिए मुख्य जिम्मेदार रसायन है। मानव शरीर की सैक्स क्षमता को बहुत कम करने का काम करता है। पुरुषों के वीर्य में शुक्राणुओं की क्षमता कम करने का कार्य भी यह डी डी टी रसायन करता है।

क्लोरो पायरी फॉस का दुष्प्रभाव

मानव शरीर के तंत्रिका तंत्र, थायरॉइड ग्रन्थि तथा मांसपेशियों पर भयंकर दुष्प्रभाव इस रसायन का होता है। मेलाथियान का दुष्प्रभाव मेलाथियान का दुष्प्रभाव शरीर के सभी अंगों पर पड़ता है। इस रसायन के कारण पक्षाघात (तकवा) का सबसे अधिक खतरा होता है।

कैफीन का दुष्प्रभाव



इस रसायन का शरीर पर काफी बुरा असर होता है। अनिद्रा, घबराहट, चिंता, चिड़चिड़ापन, हड्डियों में कमजोरी आदि बिमारीयों कैफीन के कारण होती हैं। यदि गर्भवती स्त्रियों के शरीर में कैफीन की मात्रा कुछ अधिक हो जाये तो फिर पैदा होने वाले बच्चों के शरीर में काफी विकृतियाँ हो जाती है।

ठंडे पेयों में मीठापन लाने वाले रसायनों का दुष्प्रभाव ठंडे पेयों में मीठापन लाने के लिए सैकीन, एस्पार्टेम का उपयोग किया जाता है। ये दोनों ही रसायन मूत्रपिंड के कैंसर को पैदा करते है। एस्पार्टेम रसायन से गर्भस्थ शिशु पर बुरा असर पड़ता है।

सूचना स्रोत: संयुक्त संसदीय सचिवि pp66

विशेष: अपने स्वास्थ्य तथा राष्ट्र के आर्थिक सुधार के लिए अपने आस-पास के रेहड़ी वालों से सकंजवी तथा फलों का ताजा रस पीयें।

रासायनिक खेती से नष्ट होती मानव जाति

आधुनिक मनुष्य अपने को प्रकृति का अंग नहीं अनुभव करता। प्रकृति से संघर्ष में वह भूल जाता है कि इस संघर्षीय वह जीत भी जाये तो भी नुकसान उसी का होगा। आधुनिक कृषि प्रकृति पर अधिकार स्थापित करने का सबसे बड़ा क्षेत्र बन गई है।

भारत में बड़े गर्व के साथ ऐसे रसायनों का इस्तेमाल होता है जो दुनिया भर में प्रतिबंधित हैं। इसका परिणाम यह है कि एक औसत भारतीय एक दिन में 0.27 मिलीग्राम कीटनाशक आहार के साथ अपने पेट में डालता है। गेहूँ में कीटनाशक का स्तर 1.6 से 17.4 पीपीएम, चावल में 0.8 से 16.4 पीपीएम, दालों में 2.9 से 16.9 पीपीएम, मूँगफली में 3.0 से 19.1 पीपीएम, साग सब्जी में 5.00 व आलू में 68.5 पीपीएम तक कीटनाशक पाये जाते हैं। भारत दुनिया में कृषि रसायनों का चौथा सबसे बड़ा उपभोक्ता देश है। यहां रासायनिक उर्वरकों व कीटनाशक से जमीन की गुणवत्ता घट रही है। इनके दुष्प्रभावों से मनुष्य, पशु – पक्षी, पानी और पर्यावरणीय जीवन असुरक्षित हो गया है।

इन रसायनों के उपयोग की विधि में यह भी लिखा जाता है कि इस रसायन का छिड़काव करते समय नाक व मुँह को कपड़े से, आँखों को चश्मे से और हाथों को दस्तानों से ढक लें.....क्यों? क्योंकि ये एक जानलेवा जहर है। यह जहर सब्जियों, अनाज, फलों और पानी के जरिये हमारे मानव शरीर में पहुँचकर डायरिया, दमा, साईनस, एलर्जी, प्रतिरोधक क्षमता में कमी, मोतियाबिंद कैंसर आदि रोग पैदा कर रहा है। इसी का प्रभाव है कई मातायें अपने बच्चों को स्तनपान के जरिये कीटनाशक रसायनों के जहरीले तत्वों का सेवन करवा रही हैं, जिससे बच्चे कई घातक बिमारियों की चपेट में आ रहे हैं। इस प्रदूषण से महिलाओं में स्तन कैंसर की वृद्धि हो रही है। उनके गर्भपात व मासिक धर्म की नियमितता पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। जबकि पुरुषों में प्रजनन क्षमता में निरंतर कमी आ रही है।

अब प्रश्न यह है कि ऐसे भयंकर खतरनाक रसायनों का प्रयोग खेती में क्यों किया जाता है। क्योंकि इन कीटों, फफुंद व रोगों के जीवाणुओं की कम से कम पाँच फीसदी संख्या ऐसी है जो खतरनाक रसायनों के प्रभाव से बच जाते हैं व इनसे सामना करने की प्रतिरोधक क्षमता हासिल कर लेती है। ऐसे प्रतिरोधी कीट धीरे-2 अपनी इसीक्षमता वाली नई पीढ़ी को जन्म देने लगते हैं जिससे उन पर कीटनाशकों का प्रभाव नहीं होता। फिर इन्हें खत्म करने के लिए ज्यादा शक्तिशाली ज्यादा जहरीले रसायनों का निर्माण करना पड़ता है। कीटनाशक रसायन बनाने वाली कंपनियों के लिए यह एक बाजार है। अन्तर्राष्ट्रीय धान अनुसंधान संस्थान ने हाल ही में स्वीकार किया है कि धान पर कीटनाशकों का छिड़काव धन व समय की बर्बादी है। इस बात को फिलीपींस, वियतनाम, बांग्लादेश के किसानों ने बिना कीटनाशकों के पहले से अधिक उत्पादन प्राप्त कर सिद्ध किया है। भारत में भी अब 60 लाख से ज्यादा किसान पद्म श्री प्राप्त कृषि ऋषि के नाम से प्रसिद्ध श्री सुभाष पालेकर जी द्वारा विकसित शून्य लागत प्राकृतिक खेती से संपन्न जीवन व्यतीत कर रहे हैं।



“हम किस कंपनी का जूता या कपड़ा पहनते हैं, यह तो हमें मालूम है लेकिन किस किसान का पैदा किया अनाज खाते हैं, यह नहीं जानते।” जब तक हम जहर मुक्त अनाज, फल नहीं खायेंगे तब तक हम कितने ही आयुर्वेद के नियमों का पालन करें हम स्वस्थ नहीं रह सकते।

हरियाणा में शून्य लागत प्राकृतिक खेती सीखने के लिए सम्पर्क सूत्र :-

रणधीर : 9812909700 (फतेहाबाद) जितेन्द्र : 9215819222 (करनाल)

विक्रम खाण्डा खेड़ी :- 9416748922 (हिसार), अजय : 9466677725 (रेवाड़ी)

सुनील शर्मा :- 9467647961 (करनाल)

**शून्य लागत प्राकृतिक खेती, पंचगव्य उत्पाद और गौ विज्ञान सीखने के लिए सम्पर्क सूत्र
वैद्य राजेश कपूर (सम्पादक गवाक्ष भारती) 9418826912**



अंग्रेजों ने किया शिक्षा का विध्वंस: मैकाले ने “भारतीय शिक्षा कानून” लागू किया और जो गुरुकुल दान पर चलते थे इन्हें दान देना गैर कानूनी घोषित कर दिया गया। इस प्रकार 1835 में भारतीय शिक्षा तंत्र को नष्ट करके भारत की रीढ़ तोड़ने का काम मैकाले द्वारा किया गया।

भारत एक ऐसा देश था जहाँ हजारों वर्षों से लाखों छोटे-बड़े गुरुकुलों में निःशुल्क शिक्षा दी जाती थी। विद्वान लेखक **श्री धर्मपाल जी** की पुस्तक “**दी ब्यूटीफुल ट्री**” के अनुसार भारत के बंगाल प्रांत में (1857 में) इतने गुरुकुल थे जितने सारे इंग्लैण्ड में स्कूल भी नहीं थे। शिक्षकों और विद्यार्थियों के भोजन-वस्त्र आदि का स्वर्च शासन, मन्दिर और जनता देती थी। शिक्षा को व्यापार बनाने का काम अंग्रेजों ने शुरू किया जो आज पराकाष्ठा पर है।

दूध-पानी और शिक्षा का पैसा लेना कल्पना से बाहर था। देवताओं का देश कहलाने वाले ऐसे भारत के शिक्षा तंत्र को कानून बनाकर मैकाले और उसके साथियों ने समाप्त कर दिया।

सन् 1700 के आस-पास विश्व-व्यापार में 26 प्रतिशत की हिस्सेदारी रखने वाला भारत आज 0.2 प्रतिशत पर पहुंच गया है। भारत जब विश्वगुरु था, तब भारत में गुरुकुल शिक्षा-प्रणाली लागू थी। इस शिक्षा प्रणाली से निकले लोगों ने ही भारत को विश्वगुरु बनाया था। अतः आज यदि हमें भारत को फिर से विश्वगुरु बनाना है तो हमें इस शिक्षा प्रणाली को वापिस लाना होगा। गुरुकुल शिक्षा प्रणाली और मैकाले शिक्षा प्रणाली में अंतर -

1. गुरुकुल शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी को एक आदर्श मानव बनाने के लिए काम करती है जबकि मैकाले शिक्षा प्रणाली एक आदर्श नौकर बनाने के लिए काम करती है।
2. गुरुकुल शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी को अपने विवेक से निर्णय लेने के योग्य बनाती है जबकि मैकाले शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी को प्रचलन (फैशन) के अनुसार काम करने के लिए तैयार करती है।
3. गुरुकुल शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी को जीवन के हर क्षेत्र - स्वास्थ्य, आजीविका, ज्ञानअर्जन आदि में स्वावलंबी बनाने के लिए कार्य करती है। जबकि मैकाले शिक्षा प्रणाली जीवन के हर क्षेत्र में नौकर बनाने के लिए कार्य करती है।
4. गुरुकुल का विद्यार्थी भारतीय संस्कृति को समझता है व उसे गर्व से अपनाता है। जबकि मैकाले का विद्यार्थी भारतीय संस्कृति को हीन मानकर उसमें शर्म महसूस करता है तथा पश्चिमी संस्कृति को गर्व से अपनाता है।
5. गुरुकुल का विद्यार्थी अन्य मानवों से अपने संबंध को स्पष्ट समझता है और उनसे न्यायपूर्ण व्यवहार करता है। जबकि मैकाले का विद्यार्थी अन्य मानवों से अपने संबंध को लाभ के आधार पर देखता है। इसी आधार पर अन्य मानवों का शोषण करता है और खुद भी शोषित होता है।





6. गुरुकुल का विद्यार्थी प्रकृति को अपना ही हिस्सा मानकर उसके साथ पोषणपूर्वक जीता है। जबकि मैकॉले का विद्यार्थी प्रकृति को अपने उपभोग की वस्तु समझता है और उसके साथ शोषणपूर्वक जीता है। फलतः पूरी प्रकृति ही जहरीली हो जाती है।

7. गुरुकुल का विद्यार्थी अपनी आवश्यकताओं को स्पष्टता से देखकर उनकी पूर्ती के रास्ते खोजकर सुखी होता है। जबकि

मैकॉले का विद्यार्थी अपनी आवश्यकताओं को अनंत मानकर वस्तुओं के पीछे अंतहीन दौड़ लगाते हुए दुखी होता है।

8. गुरुकुल का विद्यार्थी साथ ही आयुर्वेद, देशी गोपालन, प्राकृतिक खेती, योग जैसी विद्यायें भी सीखता है। जबकि मैकॉले केवल आज के जमाने के तकनीक को सीखता है।

9. गुरुकुल का विद्यार्थी वास्तविक ज्ञान के साथ आज के जमाने के तकनीक - कम्प्यूटर आदि सीखता है ताकि उसका सदुपयोग कर सके। जबकि मैकॉले का विद्यार्थी केवल इस तकनीक को सीखता है और ज्ञान के अभाव में उसका गलत प्रयोग करता है।

10. गुरुकुल का विद्यार्थी अंग्रेजी भाषा इसलिए पढ़ता है ताकि विश्व में भारतीय संस्कृति का प्रसार कर सके। जबकि मैकॉले का विद्यार्थी अंग्रेजी भाषा इसलिए पढ़ता है क्योंकि उसे नौकरी करनी है। इसलिए गुरुकुल का विद्यार्थी संस्कृत, हिंदी में भी दक्ष होता है और अंग्रेजी में भी जबकि मैकॉले का विद्यार्थी संस्कृत हिंदी तो जानता ही नहीं साथ ही रटने के आधार पर सीखी हुई अंग्रेजी भाषा में भी दक्ष नहीं हो पाता।

अमर उजाला 22 अक्टूबर 2018

**ब्रिटिश संसद को लिखा पत्र
यहां न भिखारी न चोर**

लॉर्ड मैकाले ने 1835 में ब्रिटिश संसद को पत्र लिखा था, जिसके अंश हैं- मैं भारत के कोने-कोने में घूमा हूँ। मुझे एक भी ऐसा व्यक्ति नहीं दिखाई दिया जो भिखारी हो, चोर हो। इस देश में मैंने इतनी सौजन्य देखी, इतने अच्छे चरित्रिक आदर्श गुणगान मनुष्य देखे हैं कि मैं नहीं समझता हूँ इस देश को जित पढ़ाएं, उतने तक इसकी सौंदर्य बर्बाद की नहीं हो सकती।

पंडित नेहरू की उद्द में लिखी
किन्तु 'कुछ पुराने खत' को
भी नहीं बनवाया किसी ने इस

**राकल से भारतीय, अबल
से अंग्रेज बना दूंगा**

1834 में भारत घूमने के दौरान लॉर्ड मैकाले ने कहा था कि मैं भारत की शिक्षा व्यवस्था को ऐसा बना दूंगा कि इससे पढ़कर निकलने वाला व्यक्ति राकल से भारतीय और अबल से पूरा अंग्रेज होगा।

सार्वक शिक्षा के लिए इस यज्ञ में ज्ञानभूमि गुरुकुल परिवार समाज के सहयोग की अपेक्षा रखता है। आपका सहयोग हमारे प्रयास को ऊर्जा प्रदान करेगा। आप अपना सहयोग किसी भी रूप (तन - मन - धन) में दे सकते हैं।

पंजाब नेशनल बैंक नाम **शारदा** खाता संख्या: **IFSC Code**
ज्ञानभूमि गुरुकुल | हांसी, हरियाणा | 0197000102426491 | PUNB0019700

ज्ञानभूमि गुरुकुल

बरवाला रोड़, भीम नगर, हाँसी, जिला हिसार (हरियाणा)

सम्पर्क सूत्र

रविन्द्र न्योल

8901425605

आचार्य राजेश बहुगुणा

9997187392

आचार्य बलजिन्द्र

8930364379

E-mail: gurukulgyanbhoomi@gmail.com

भारत में छुआछुत का अस्तित्व नहीं था!



एडम नामक एक ब्रिटिश अधिकारी द्वारा करवाए गए सर्वेक्षण की 1017 पृष्ठों की एक रपट सन् 1820 में प्रस्तुत की गई थी। उसके अनुसार तब भारत के विद्यालयों में 26 प्रतिशत ऊंची जातियों के छात्र तथा 64 प्रतिशत छोटी जातियों के छात्र पढ़ते थे। अर्थात् जातिवाद या छुआ-छुत का कोई झगड़ा नहीं था। 1000 शिक्षकों में 200 द्विज/ब्राह्मण जाति और शेष 800 डोम जाति तक के शिक्षक थे। सवर्ण जाति वाले छात्र भी उनसे बिना किसी द्वेष के पढ़ते थे।

सन् 1835 में लार्ड मैकाले ने एक व्यापक सर्वेक्षण करवाया था 1500 पृष्ठों में किये 1600 सर्वेक्षण कर्त्ताओं के अनुसार - मद्रास प्रैजिडेंसी में 1500 मेडिकल कॉलेज थे जिनमें एम ई के स्तर की शिक्षा दी थी। मेडिकल कॉलेजों के अधिकांश सर्जन नाई जाति के और इंजीनियरिंग कॉलेजों के अधिकांश आचार्य पेरियार जाति के थे। पेरियार जाति के ये आचार्य अत्यन्त कुशल वास्तुकार (इंजीनियर) थे। मदुरई आदि के सभी दक्षिण भारत के मन्दिर इन्हीं पेरियार वास्तुकारों द्वारा बनाए गए हैं। एक लिखित आदेश द्वारा इन पेरियार वास्तुकारों पर प्रतिबन्ध लगा दिया कि वे मन्दिर निर्माण नहीं कर सकते। ऐसा अन्यायपूर्ण आदेश मद्रास के जिला कलैक्टर ए.ओ.ह्यूम. द्वारा दिया गया था। लिखित रूप में उन्होंने इस आदेश को कानून का रूप दिया था। 1781 में हैदरअली ने एक युद्ध में अंग्रेज कर्नल कूट की नाक काट दी। हैदर अली की सीमा के बाहर एक गांव में नाई जाति के एक सर्जन ने एक घण्टे की सर्जरी द्वारा कर्नल कूट की नाक जोड़ दी। कूट ने इंग्लैण्ड जाकर यह घटना बतलाई तो वहां से डाक्टरों का एक दल आकर उस नाई सर्जन के पास 5 - 6 वर्ष तक रहा और सर्जरी सीखी। तब से इंग्लैण्ड और वहां के युरोप के अन्य देशों में प्लास्टिक सर्जरी का प्रचार हुआ। अब जरा सोचें कि भारत में आज से केवल 175 साल पहले तक तो कोई जातिवाद यानि छुआ - छुत नहीं था। कार्य विभाजन, कला - कौशल की वृद्धि, समृद्धि के लिए जातियां तो जरूर थी पर जातियों के नाम पर ये घृणा, द्वेष, अमानवीय व्यवहार नहीं था। फिर ये कुरीति कब और किसके द्वारा और क्यों प्रचलित की गई? हजारों साल में जो नहीं था वह कैसे हो गया? अपने देश - समाज की रक्षा व सम्मान के लिए इस पर खोज, शोध करने की जरूरत है। साथ ही बंद होने चाहिए ये भारत को चुन-चुन कर लाञ्छित करने के, हीनता बोध जगाने के सुनियोजित प्रयास। हमें अपनी कमियों के साथ - साथ गुणों का भी तो स्मरण करते रहना चाहिए जिसमें समाज अपने प्रति हीन भावनाओं का शिकार न बन जाये। जो देश अपने अतीत को भूल जाता है उसका भविष्य भी नष्ट हो जाता है।

हम आप सब से प्रार्थना करते हैं कि समाज और देश को जोड़ने के लिए प्रयत्नशील रहें। धर्म, जात, वर्ण के नाम पर समाज और देश को बांटने और तोड़ने वाले बुरे इंसानों व गद्दारों के बहकावे में न आएं।

भारतीय गौ वंश की नस्लें



हरियाणा / Hariyana
(दोहाड़ और बिनाह - हरियाणा)
(Dohadhar, Binaah - Haryana)



लाल बिलाई
(अमाला, पंचकुला-हरियाणा)



देवनी / Devoni
(जामुन, मारवाडी और मोंडा - महाराष्ट्र)
(Jama Marwadi, Mondha - Maharashtra)



थारपारकर / Tharparkar
(काला डांग, डाली और डेहलवाड़ा-राजस्थान)
(Kala Dang, Dali, Dehrawar - Rajasthan)



कंकरीज / Kankrej
(काला और बिनाह - गुजरात)
(Kala Binaah, Binaah - Gujarat)



गावठाण / Gaoth
(गार्गी, गाम्गा - महाराष्ट्र)
(Gargi, Gamga - Maharashtra)



पुलिकुलम / Pulikulam
(ओरिसा)
(Orissa)



राठी / Rathi
(बीकानेर और बीकानेर-राजस्थान)
(Bikaner, Bikaner - Rajasthan)



कांगायम / Kangayam
(दोहाड़ व डोड्डा - तमिलनाडु)
(Dohadhar, Dudda - Tamil Nadu)



घुमसारी / Ghumari
(ओरिसा)
(Orissa)



उम्बलचारी / Umbachari
(मोडकन और चिन्नीगुला-तमिलनाडु)
(Modkan, Chinnaigula - Tamil Nadu)



निमाडी / Nimadi
(काकरा व काकरा - महाराष्ट्र)
(Kakara, Kakara - Maharashtra)



लाल सिन्धी / Lal Sindhi
(जामुनगिरि-राजस्थान)
(Jamunagiri - Rajasthan)



बिन्हापुरी / Binhalpuri
(ओरिसा)
(Orissa)



केन्काठा / Kenkatha
(चोरी, लोलापुर और बंदा - असम)
(Chori, Lolapur, Banda - Assam)



ओंगल / Ongole
(मोडक व डोड्डा - आंध्रप्रदेश)
(Modkan, Dudda - Andhra Pradesh)



हलीकार / Halikar
(बीकानेर और मण्डल-कर्नाटक)
(Bikaner, Mandala - Karnataka)



गीर / Gir
(जामुनगिरि, मण्डल और जमनी - गुजरात)
(Jamunagiri, Mandala, Jamni - Gujarat)



गंगोत्री / Gangotri
(उत्तरांचल)
(Uttaranchal)



मोही / Mohi
(दोहाड़, दोहन, उड्डेन - मध्यप्रदेश)
(Dohadhar, Dohan, Udden - Madhya Pradesh)



सहीवाल / Sahiwal
(सिंहगढ़, दोहन व मण्डल-पंजाब)
(Singhgarh, Dohan, Mandala - Punjab)



मेवाटी / Mewati
(उदाला व मण्डल - राजस्थान)
(Udala, Mandala - Rajasthan)



खेरीगढ़ / Kherigarh
(राजसमंद, चोरी, जमनी-राजस्थान)
(Rajsamand, Chori, Jamni - Rajasthan)



डाली / Dangi
(मोडक, जमनी-महाराष्ट्र)
(Modkan, Jamni - Maharashtra)



लाल रंसाणी / Lal Ranshani
(मोडक - महाराष्ट्र)
(Modkan - Maharashtra)



क्रिष्नावेली / Krishnaveley
(बेलागिरि-कर्नाटक, बंदा-महाराष्ट्र)
(Belagiri - Karnataka, Banda - Maharashtra)



कोसली / Kosali
(ओरिसा)
(Orissa)



बागपुर / Bargar
(बीकानेर - राजस्थान)
(Bikaner - Rajasthan)



नागरी / Nagari
(नागरी - राजस्थान)
(Nagari - Rajasthan)



मोटू / Motoo
(ओरिसा)
(Orissa)



अन्नामल / Annamalai
(तामिल और चिन्नीगुला-कर्नाटक)
(Tamil, Chinnaigula - Karnataka)



खिलारी / Khilari
(काकरा, मंडल, बंदा - महाराष्ट्र)
(Kakara, Mandala, Banda - Maharashtra)



खरियार / Kharlar
(ओरिसा)
(Orissa)



पुंगानु / Punganui
(निगुल - आंध्रप्रदेश)
(Nigula - Andhra Pradesh)



कोरवार / Korwar
(रीनोवेल - आंध्रप्रदेश)
(Rinowal - Andhra Pradesh)



वेचुर / Vechur
(कोट्टायम - केरल)
(Kottayam - Kerala)



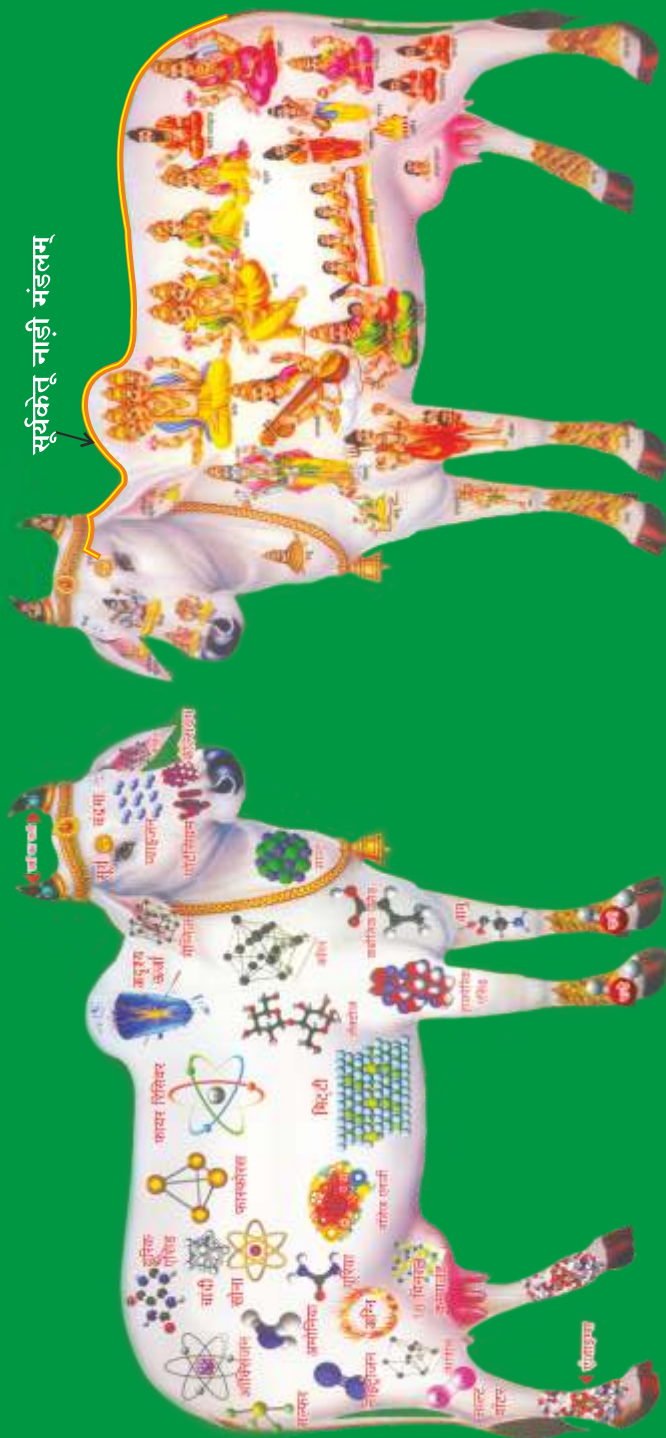
मलनाड गिडा / Mainad Gidda
(कोरियल - केरल)
(Korival - Kerala)



झा / Zai
(चोरी-मोडक-दोहन और चिन्नीगुला)
(Chori, Modkan, Dohan and Chinnaigula)

तजो राष्ट्रस्य, निर्हन्ति न वीरो जयते वृषा- अथर्ववेद

अर्थात् जिस राष्ट्र में नंदी नहीं होते वहां वीर पुरुष पैदा नहीं होते

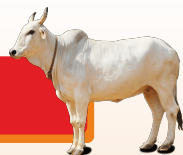


गोमय वसते लक्ष्मी, गौमुखे धनवंतरी

अर्थात् गाय के गोबर में माता लक्ष्मी तथा गौमूत्र में आरोग्य के देवता भगवान धनवंतरी का वास होता है



भारतीय गाय के वैज्ञानिक पहलू



गाय के चार अलग पेट हैं। गाय जो भोजन लेती है वो चार स्तर पर प्रक्रिया करने के बाद हमें दूध के रूप में मिलता है। पहला स्तर जहाँ भोजन तैयार होता है वो एक द्रव्य पदार्थ का रूप ले लेता है और Rumen (प्रथम आमाशय) नामक पेट में जमा हो जाता है जिसे Rumen Fluid भी कहते हैं। यह एक Microbe Rich Fluid है।

Ohio State University के 2008 के शोध के अनुसार Rumen Fluid जो एक साधारण घास से बनता

है वो पारम्परिक हाइड्रोजन Fluid की तुलना में सिद्धांत के आधार पर 12 गुणा और परीक्षण करने के बाद 8 गुणा ज्यादा शक्तिशाली सिद्ध हुआ है। गाय के वैदिक चित्र में जो स्थान अग्नि देव का है वहीं पर गाय का Rumen पेट है। वैदिक विज्ञान ये जानता है कि सबसे उच्चतम ऊर्जा पैदा करने वाले कोशिकाएँ (Cell) यहाँ जमा होते हैं और वो भी आगे 3 स्तर की प्रक्रिया से गुजरते हैं फिर जाकर दूध मिलता है जोकि अमृत है।

वैज्ञानिक शोध से ये पता चला है कि 30 हजार जीनस (Genes) जो Enzymes पैदा करते हैं गाय में पाए जाते हैं। आज तक का शोध ये कहता है कि दुनिया में जितनी भी जीवित प्रजातियाँ हैं उनमें गाय ही एकमात्र ऐसा प्राणी है जिसमें सबसे ज्यादा गिनती में जीनस (Genes) हैं जोकि भोजन को हज्म करने के लिए Enzymes पैदा करते हैं। इन Enzymes में इतनी क्षमता होती है कि ये साधारण घास को, आसानी से घुलने वाले सबसे शक्तिशाली Sugar में बदलते हैं। जिस कारण गाय के दूध को नवजात शिशु भी आसानी से हज्म कर सकता है और सेहतमंद बन सकता है।

दूध के पोषक तत्वों के अध्ययन से पता चलता है कि इस पृथ्वी पर ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जिसमें विटामिन 'डी' हो सिवाय गाय के दूध के। बिना विटामिन 'डी' के आप जो भी कैल्शियम लेते हैं और आप धूप में नहीं जाते हैं तो आपको कोई कैल्शियम नहीं मिलता, आपकी हड्डियाँ मजबूत नहीं बनती हैं। लेकिन अगर आप गाय का दूध पीते हैं तो एक छोटे बच्चे की हड्डियाँ भी मजबूत हो जाती हैं।

गाय का मस्तिष्क Solar Cell से भरा हुआ है। गाय माता के मस्तिष्क का दायों भाग सूर्य का स्थान है। आँख से लेकर पूँछ तक ऊपर का सारा हिस्सा सूर्य नाड़ी मंडलम् कहलाता है जिसमें लगातार सूर्य की ऊर्जा एकत्रित होती है जोकि सीधी Rumen में चली जाती है। जिससे विटामिन 'डी' पदार्थ रूप में दूध में ही तैयार हो जाता है।

वैज्ञानिकों का मत है कि यदि गौवंश से हम ऊर्जा पैदा करें तो 40 हजार मेगावाट ऊर्जा की प्राप्ति हो सकती है व 2540 अरब डालर इस पर खर्च होने से बच सकते हैं। गाय के गोबर से बनी गैस का उपयोग खाना बनाने, बिजली पैदा करने व वाहन चलाने में किया जा सकता है। वाहन चलाने की तकनीक IIT दिल्ली ने विकसित की है। गोबर गैस को परिशोधित करके उच्च दबाव सिलेंडर में भर कर वाहन चलाते हैं। CNG की तरह किसी भी वाहन में प्रयोग कर सकते हैं। गाय का गोबर व मूत्र गाय के दूध से भी ज्यादा उत्तम है। गाय के गोबर व मूत्र से काफी प्रभावशाली औषधियाँ तैयार होती हैं। साथ ही इनका इस्तेमाल घरेलू उत्पाद बनाने (जैसे: - दंत मंजन, साबुन, धूप, मूर्ति, गमले) में कर सकते हैं जो एक अच्छा रोजगार का अवसर पैदा करता है।



देशी गाय का A-2 दूध (अमृत)

1. देशी गाय के दूध में EFA होता है और विटामिन A, B, E, C, D, Omega 3, स्वर्ण पदार्थ एवं सभी पोषक तत्व होते हैं जो हमारा पोषण करते हैं और बिमारियों से बचाव करते हैं।
2. खोजों के अनुसार भारतीय गाय के दूध में 'सैरिब्रोसाइट' नामक तत्व पाया गया है जो मस्तिष्क को स्वस्थ – सबल बनाता है। यह स्नायु कोषों को बल देने वाला और बुद्धि वर्धक है।
3. गौ माता एक ऐसा जीव है जिसकी आँत 180 फुट लम्बी होती है। गाय के दूध में "केरोटीन" नामक एक ऐसा उपयोगी एवं बलशाली पदार्थ मिलता है जो बच्चों की लम्बाई और सभी प्रकार के बल को बढ़ाने के लिए अत्यन्त उपयोगी होता है। यह आँखों की ज्योति बढ़ाने वाला और कैंसर रोधक भी है।
4. गाय के दूध में 'स्टोनटियन' नामक ऐसा पदार्थ भी होता है जो विकिर्ण (रेडियेशन) प्रतिरोधक होता है। यह असाध्य बिमारियों का शरीर पर आक्रमण करने से रोकने का कार्य भी करता है।
5. सूर्यकेतू नाड़ी के प्रभाव से एक लीटर गाय के दूध में लगभग 150 रू. का स्वर्ण पदार्थ पाया जाता है।



विदेशी गाय का A-1 दूध (जहर)

1. विदेशी गाय (HF & Jersey) के दूध में BCM7 तत्व पाया जाता है जिस से पाँच रोग होने के स्पष्ट प्रमाण वैज्ञानिकों को मिल चुके हैं: – रक्तवाहिका नाड़ियों का अवरूद्ध (जाम) होना, मधुमेह टाईप-1, मानसिक रूप से विकलांग बच्चों का जन्म होना, स्नायु कोषों का नष्ट होना तथा अन्य मानसिक रोग, बच्चे अज्ञात कारण से अचानक मरने लगते हैं।
2. न्यूजीलैंड के लेखक Keith Woodford की किताब Devil in the Milk में लेखक ने अनेक प्रमाण देकर इसे सफेद जहर कहा है।
3. विश्व के सबसे बड़े दूध उत्पादक देश डेनमार्क में H.F. के जहरीले दूध का सेवन नहीं किया जाता है और इस दूध का पाउडर बनाकर यह हमारे देश में भेज देते हैं।
4. दूध की गुणवत्ता का निर्धारण केवल SNF और FAT के आधार पर करना उचित नहीं। इससे न तो दूध की गुणवत्ता और न ही इसकी विषाक्तता का पता चलता है।
5. विदेशी गाय की रोगों से लड़ने की क्षमता बहुत कम होती है। इसलिए यह अधिक गर्मी – सर्दी सहन नहीं कर पाती है और जल्दी बीमार पड़ती हैं, जल्दी मरती हैं। इसके उत्पाद भी रोगों से लड़ने की शक्ति नहीं देते।
6. विदेशी गाय के गोबर, गोमूत्र की खाद से जमीन व फसल खराब होती है।



देसी गाय का A2 दूध भैंस के A2 दूध से बेहतर क्यों?

1. वैसे तो भैंस का दूध भी A2 होता है देसी गाय का A2 दूध भैंस के A2 दूध से कहीं बेहतर होता है क्योंकि देसी गाय का दूध व घी 37°C पर पच जाता है और हमारे शरीर का तापमान भी 37°C होता है इसलिए गाय के दूध व घी को बच्चा भी आसानी से पचा लेता है जबकि भैंस का दूध व घी 40°C (104°F) पर पचता है जिसे पचाने के लिए बहुत ज्यादा कठोर परिश्रम की आवश्यकता है।
2. "अन्तर्राष्ट्रीय हृदय रोग विज्ञान" के अध्यक्ष "डॉ शान्तिलाल शाह" ने कहा है कि भैंस के दूध में लोंगचेन फेट होता है जो नसों में जम जाता है फलस्वरूप हार्टअटैक की सम्भावना अधिक हो जाती है।
3. भैंस के दूध के ग्लोब्यूल अपेक्षाकृत अधिक बड़े होते हैं तथा मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव करने वाले हैं। आयुर्वेद के ग्रन्थों के अनुसार भैंस का दूध वातकारक (गठिया जैसे रोग पैदा करने वाला), गरिष्ठ व कब्जकारक है।
4. भैंस के दूध की लस्सी आलस्य बढ़ाने वाली शरीर को मोटा व निढाल बनाने वाली होती है।
5. भैंस के मूत्र एवं गोबर में कोई औषधीय गुण नहीं है।
6. भैंस के स्पर्श से आयु कम होती है, इसलिए भैंस को यमराज का वाहन माना जाता है।

केवल देसी गाय का दूध व घी इस्तेमाल करें।



देसी गाय माता से हर बीमारी का इलाज



- (1) गाय माता का दूध पीने से दिमाग तेज होता है जो बच्चा बचपन से गाय का दूध पीता है उसका दिमाग बहुत ही तेज होता है।
- (2) गाय माता के दूध व मलाई को चेहरे पर लगाने से सुन्दरता आती है।
- (3) घी :- गाय माता के घी की निशानी यह है कि वह पीले रंग पर होता है क्योंकि गाय माता की पीठ पर सूर्यकेतू नाड़ी होती है। इसलिए घी पीने व खाने वाले का दिल मजबूत बनता है और हड्डियाँ मजबूत होती हैं।
- (4) अधरंग - अधरंग वाले रोगी के लिए तीन, चार बूंद घी की रात को सोते समय नाक में डालनी है और रात को दो चम्मच घी गाय के एक गिलास दूध में अच्छी तरह मिलाकर पीने से अधरंग जैसे रोगों से 5, 6 महीनों में छुटकारा मिलता है।
- (5) खरॉटे बन्द होते हैं :- नाक में रात को सोते समय 3, 4 बूंद देसी गाय के घी की डालने से खरॉटे बन्द हो जाते हैं।
- (6) दिमाग के लिए :- देसी गाय का घी कांसा की कटोरी में लेकर पैरों के तलवों पर मालिश करने से दिमाग बहुत जल्दी तेज हो जाता है।
- (7) बदन दर्द :- शरीर में कहीं भी दर्द हो देसी गाय माता के घी की मालिश करने से दर्द खत्म हो जाता है और हड्डियाँ वज्र जैसी हो जाती हैं।
- (8) फुलवैहरी :- गरुमूत्र को हर रोज लगाने से सफेद दाग खत्म हो जाते हैं। गौमूत्र हररोज नहाने के बाद लगाना है चेहरा सारा ठीक हो जायेगा।
- (9) पेट के रोग :- हर रोज 5 से 20 मिली. गौमूत्र लेने से पेट के रोग खत्म हो जाते हैं।
- (10) किडनी :- किडनी के रोगी के लिए गाय की बछिया का एक गिलास का चौथा हिस्सा गौमूत्र सुबह हर रोज खाली पेट लेने से दो महीने में किडनी का रोग ठीक हो जायेगा।
- (11) आँख व कान :- यदि कान या आँख में दर्द हो तो एक-एक बूंद गौमूत्र की डालने से आँख व कान के दर्द से मुक्ति मिल जायेगी।
- (12) टी.बी. बीमारी :- गाय के संग रहने व गौमूत्र के सेवन से जीवन में शान्ति व क्रान्ति आती है और 5-6 मास गाय के संग से टी.बी. का रोग समाप्त हो जाता है।
- (13) बांझपन :- जो कार्य गाय के मूत्र से नहीं होता वह कार्य सांड के मूत्र को सूंघने से ही हो जाता है और सांड के मूत्र को सूंघने से औरत का बांझपन दूर हो जाता है, मात्र 40 दिन तक नियमित यह कार्य करें। गाय माता को ज्यादा से ज्यादा जौं खिलाएं और जितने जौं उसके गोबर में आ जाएं उनको धो कर पाऊंडर बना लें। गाय के दूध के साथ सुबह व शाम एक-एक चम्मच लेने से मात्र दो मास में बांझपन दूर होता है।
- (14) गोबर :- गाय माता के गोबर में लक्ष्मी माता का वास है। जिस भवन को गाय के गोबर से लीपा जाता है उसमें परमाणु शक्ति का भी कोई असर नहीं होता।
- (15) गाय के गोबर का उपला :- गाय के गोबर के उपले को रात को पानी की बाल्टी में भिगो दें और उसका



देसी गाय माता से हर बीमारी का इलाज

- (1) गाय माता का दूध पीने से दिमाग तेज होता है जो बच्चा बचपन से गाय का दूध पीता है उसका दिमाग बहुत ही तेज होता है।
- (2) गाय माता के दूध व मलाई को चेहरे पर लगाने से सुन्दरता आती है।
- (3) घी :- गाय माता के घी की निशानी यह है कि वह पीले रंग पर होता है क्योंकि गाय माता की पीठ पर सूर्यकेतू नाड़ी होती है। इसलिए घी पीने व खाने वाले का दिल मजबूत बनता है और हड्डियां मजबूत होती हैं।
- (4) अधरंग - अधरंग वाले रोगी के लिए तीन, चार बूंद घी की रात को सोते समय नाक में डालनी है और रात को दो चम्मच घी गाय के एक गिलास दूध में अच्छी तरह मिलाकर पीने से अधरंग जैसे रोगों से 5, 6 महीनों में छुटकारा मिलता है।
- (5) खरटि बन्द होते हैं :- नाक में रात को सोते समय 3, 4 बूंद देसी गाय के घी की डालने से खरटि बन्द हो जाते हैं।
- (6) दिमाग के लिए :- देसी गाय का घी कांसा की कटोरी में लेकर पैरों के तलवों पर मालिश करने से दिमाग बहुत जल्दी तेज हो जाता है।
- (7) बदन दर्द :- शरीर में कहीं भी दर्द हो देसी गाय माता के घी की



World Health Organization

**दूध नहीं जहर पीता है इंडिया,
उत्पादन 14 करोड़ लीटर लेकिन
खपत 64 करोड़ लीटर**

WHO की चेतावनी- बंद नहीं हुई मिलावट तो
87% भारतीयों को 2025 तक होना है

By Murray (Buckner)
19 September 2018

नई दिल्ली। एनीमल वेल्फेयर बोर्ड के सदस्य मोहन सिंह अहलूवालिया के मुताबिक, देश में बिबने वाला 68.7 फीसदी दूध और दूध से बना प्रोडक्ट मिलावटी है। यह फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) की ओर से तय मानकों से कहीं भी मेल नहीं खाता है।

खपत से 68% कम होता है उत्पादन

**नोट :- सभी भारतीय पंचगव्य के उत्पाद ही प्रयोग करें अपने साथियों को भी प्रेरित करें
तब ही गाय और गौशाला स्वावलम्बी बन सकती है।**

गाय अपनी श्वास में ऑक्सीजन छोड़ती है। गाय के शरीर से गुगल की सुगंध प्रवाहित होती है जो प्रदूषण का नाश करती है।

—डॉ जूलिशस, डॉ बुक, जर्मन कृषि वैज्ञानिक

जर्सी गाय का दूध पीने से कैंसर होने की सम्भावना 30 प्रतिशत बढ़ जाती है। जर्सी सांड की प्रोस्टेट ग्रन्थि में 3.3 प्रतिशत की दर से कैंसर प्रतिवर्ष बढ़ रहा है।

—नेशनल कैंसर इन्स्टीट्यूट ऑफ अमेरिका, नवम्बर, 20 मई, 2001

भारतीय देशी गाय व विदेशी गाय (हालिस्टिन, फ्रीजियन, जरसी आदि) में अन्तर



भारतीय देशी गाय



**जरसी सूअर से शंकरित गाय
जैसी दिखने वाली जीव मात्र**

**प्राणी नहीं प्राण है ये देश की, जानवर नहीं जान है ये देश की
गाय माता बचेगी तो देश बचेगा...!**



परस्पर विरुद्ध आहार न खायें

विरुद्ध अथवा परस्पर विरोधी आहार भी जहर तथा कृत्रिम जहर के समान होता है।
(अष्टाङ्गहृदयम्, श्लोक संख्या - 29, अध्याय 7, सूत्रस्थानम्)

1. सभी प्रकार के खट्टे पदार्थ तथा फल (आंवला को छोड़कर) व नमक (सेंधा नमक छोड़कर) को दूध के साथ नहीं खाने चाहिए। कुलथी, मटर, मोठ, कटहल को भी दूध के साथ नहीं खाना चाहिए। दूध और मूँगफली एक साथ प्रयोग न करें।
2. मूली आदि हरे पदार्थों को खाकर उसके तुरन्त बाद दूध नहीं पीना चाहिए।
3. उड़द की दाल के साथ मूली न खायें।
4. दही गर्म करके नहीं खाना चाहिए हानि पहुँचती है, कढ़ी बनाकर खा सकते हैं।
5. केले को दही, लस्सी, छाछ के साथ नहीं खाना चाहिए।
6. काँसे के पात्र में दस दिन तक रखा घी न खायें।
7. खीर, खोया और मलाई को खिचड़ी के साथ नहीं खाना चाहिए।
8. खीर को मठा या सतू के घोल के साथ नहीं खाना चाहिए।
9. समान भाग में शहद, घी, तेल, जल - इन द्रव्यों को दो-दो को या तीन-तीन को एक साथ मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए।
10. जौ व गेहूँ का आटा कोई अन्न मिलाये बिना नहीं खाना चाहिए।
11. रात्रि के समय सतू का प्रयोग वर्जित है। बिना जल मिलाये सतू न खायें।
12. तेज धूप में चलकर आने के बाद थोड़ा आराम करके ही पानी पियें। व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के तुरन्त बाद पानी न पियें या थोड़ी देर बाद पानी पियें। भोजन के प्रारम्भ में और अंत में पानी पीना वर्जित है।
13. प्रातः काल भोजन के पश्चात् तेज गति से चलना हानिकारक है।
14. शौच क्रिया के बाद, भोजन से पहले, सर्दी - जुकाम होने पर, दांतों में आंव आने पर, और पसीना आने की दशा में पान का सेवन नहीं करना चाहिए।
15. शहद कभी भी गरम करके न खायें। छोटी मक्खी का शहद सर्वोत्तम होता है।

ऐसा भी न करें।

- क. सिर पर अधिक गर्म पानी डालकर स्नान करने से नेत्रों की ज्योति कम होती है। जरूरत पड़ने पर गुनगुने पानी से स्नान कर सकते हैं।
- ख. सोते समय सिर पर कपड़ा बांधकर सोना, पैरों में मोजे पहनकर सोना, अधिक चुस्त कपड़े पहनकर सोना हानिकारक है।
- ग. बुखार/तेज ज्वर आने पर तेज हवा, दिन में अधिक देर तक सोना, अधिक परिश्रम, स्नान, क्रोध आदि से बचना चाहिए।
- घ. छोटे बच्चों को नहाने से आधे घंटे पहले शुद्ध घी, तेल से मालिश करें।
- ङ. उपवास करने से ज्वर शांत होता है।
- च. 16 आधारणीय वेग हैं ये वेग आ रहे हो तो इन्हें कभी नहीं रोकना चाहिए रोकने पर शरीर में कई रोग आते हैं और जबरदस्ती करने पर भी रोग आते हैं: 1. हंसी 2. डकार 3. मल 4. मूत्र 5. छींक 6. प्यास 7. भूख 8. नींद 9. खांसी 10. काम श्रम 11. जम्हाई 12. आँसू 13. उल्टी 14. वीर्य वेग 15. पसीना 16. पाद
- छ. तंग कपड़े पहनने से नपुंसकता व बांझपन की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं।

सूर्योदय से सूर्यास्त तक

स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या कैसी हो?

- क. स्वस्थ रहने के लिए ब्राह्ममूहूर्त में (सूर्योदय के डेढ़ घंटा पहले) सोकर उठें।
- ख. सुबह उठते ही सबसे पहले मुँह की लार काजल की तरह आँखों में लगायें, इससे आँखों को लाभ पहुंचता है।
- ग. उसके बाद बिना कुल्ला - बिना मुँह धोये सुस्वासन में बैठकर बासी मुँह से दो से तीन गिलास गुनगुने पानी में एक चुटकी सेंधा नमक डालकर पीना चाहिये।
- घ. शौच आदि क्रियाओं से निवृत्त होकर दातुन (मीठी दातुन में महुआ, कटु रस में करञ्ज, तिक्तरस में नीम और कषाय रस में खैर) या मंजन करें।

मंजन बनाने की विधि :- त्रिकटु (साँठ, पीपल, काली मिर्च) का चूर्ण शहद में मिलाकर या सेंधा नमक, हल्दी सरसों के तेल में मिलाकर या गौभस्म (गाय के उपले को जलाकर प्राप्त राख) में सेंधा नमक मिलाकर मंजन तैयार करें।

- ङ. दातुन करने के बाद चांदी, तांबे की बनी जीभी से जीभ साफ करें या दातुन को दांतों से बीच से काटकर उससे जीभ साफ करें।
- च. जीभ साफ करने के बाद कुल्ला करके योग, प्राणायाम करें।
- छ. स्नान करने से पहले शरीर के सभी अंगों पर तेल की मालिश करें क्योंकि यह शरीर को ताकत देता है। सिर कान और पैरों के तलवों, नाभी में तो अवश्य तेल लगाना तथा डालना चाहिये।

तेल लगाने के गुण :- सम्पूर्ण अंगों में तेल मालिश करने से वात, कफ, थकावट, शरीर को बल, सुख, नींद, वर्ण, कोमलता और आयु बढ़ाने वाला होता है।

- ज. मालिश के बाद किया जाने वाला स्नान जठराग्नि प्रदीप्त करने वाला, वीर्यवर्धक, आयु को बढ़ाने वाला, थकावट, चेहरे पर रौनक तथा बल को देने वाला, खुजली, मल, पसीना, प्यास, जलन को दूर करने वाला होता है। **अत्यंत गर्म पानी सिर पर नहीं डालना चाहिए इससे आँखों की रोशनी कमजोर होती है।**
- झ. सुबह का भोजन 7 से 9 बजे तक करना चाहिए। भोजन में पौष्टिक आहार जैसे फल, रोटी, चावल, सब्जी, दाल, गुड़ आदि होना चाहिए। जठराग्नि सुबह 7 से 9.00 बजे तक सूर्योदय से 2 घंटे तक सबसे अधिक तीव्र होती है।
- ञ. दोपहर का भोजन 1 से 2 बजे तक करना चाहिये और शाम का भोजन 5 से 6 बजे तक करना चाहिये। सुबह भरपूर भोजन करना चाहिये, दोपहर का भोजन सुबह से आधा होना चाहिये और शाम का भोजन दोपहर से आधा होना चाहिये। भोजन हमेशा जमीन पर बैठकर करें।
- ट. सूर्यास्त के 40 मिनट पहले भोजन करें और रात्रि में भारतीय देसी गाय का दूध लेना लाभदायक है।
- ठ. भोजन के अंत में पानी पीना विष के समान है, भोजन करने के कम से कम 48 मिनट पहले पानी पियें और भोजन के एक घंटे बाद पानी पीना चाहिये। भोजन के अंत में एक - दो घूँट पानी गला साफ करने के लिये पी सकते हैं। पानी जब भी पियें घूँट - घूँट करके व नीचे बैठकर पीयें।
- ड. भोजन के बाद 10 मिनट वज्रासन में बैठना लाभदायक है।
- ढ. सुबह और दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट बायीं करवट लेटना चाहिये। (विष्णु मुद्रा में)
- ण. शाम के भोजन के बाद कभी सोना नहीं चाहिये। सायं के भोजन के बाद 500 कदम से 1000 कदम चलें।
- त. हमेशा पूर्व या दक्षिण दिशा की तरफ सिर करके सोएं।

यह आजादी झूठी है!



एक ऐसा विचार जो भारत को आत्मनिर्भर बनाना चाहता है, दुनिया के विकसित देशों के लिए खतरा है। दुनिया में एक भी उदाहरण आपको ऐसा नहीं मिलेगा कि कोई देश विदेशी पूंजी और उधार के सहारे आत्मनिर्भर हो गया हो। टेक्नालॉजी पैदा करनी पड़ती है, खरीदी नहीं जा सकती। विकसित देश अपने यहां बेकार हो चुकी (out dated) टेक्नालॉजी के नाम पर आणविक रिएक्टर से लेकर बच्चों के खिलौनों तक हमें बेच रहे हैं। ऐसा दृश्य गर्व से कहो, हम भारतीय हैं कहने के लिए हमें प्रेरित नहीं कर सकता। भारत का इतिहास 1000 वर्षों की गुलामी का इतिहास रहा है।

भारत ने किसी देश पर आक्रमण नहीं किया लेकिन तातारी, हूण, लोदी, मुगल और अंग्रेज भारत को लूटने में कामयाब हुए। जो देश अपनी गुलामी के दंश (हालात) को अनुभव नहीं करता, उसका फिर से गुलाम हो जाना तय है। सेज, कोलोब्रेशन, फ्रेचाइज और एफडीआई, गेट, डब्ल्यू टी ओ के जरिए यह लूट आज भी जारी है।

दुनिया में किसानों को सबसे ज्यादा सब्सिडी देने वाला देश अमरीका है। हमारे यहां विकास के नाम पर किसानों की उपजाऊ जमीन को जबरन हड़पा जा रहा है। एक छोटे - मोटे युद्ध में जितने लोग मारे जाते हैं, उससे ज्यादा तादाद में हमारे यहां किसानों ने आत्महत्याएं की हैं। हमारे पास संसाधनों का भंडार हैं, हमारे पास विशाल श्रम - शक्ति है और करोड़ों नौजवानों की काबिलियत है। भारत को शक्तिशाली और आत्मनिर्भर देश बनाने के लिए हमें ग्लोबलाइजेशन की जरूरत नहीं है। राष्ट्रीयता का अर्थ है राष्ट्र में बना हुआ सामान इस्तेमाल करना और उस पर गर्व करना। यूरोप के किसी भी देश में चले जाइए, वहां देशप्रेम पहले है, बाद में और सारी चीजें।

ग्लोबलाइजेशन के खिलाफ लड़ाई में सभी को हिस्सेदार बनना है। यही देशभक्ति है। यही रास्ता हमें स्वराज्य तक ले जाएगा। राष्ट्र बचेगा तो समाज बचेगा, समाज बचेगा तो धर्म बचेगा। वक्त का तकाजा है कि हम सब भारत को विदेशी पूंजी, विदेशी शिक्षा और विदेशी संस्कृति से मुक्त कराने का अभियान शुरू करें। यह लड़ाई लंबी है और मुश्किल है लेकिन बिना बलिदान के आजादी की दूसरी लड़ाई नहीं जीती जा सकती।



राजीव भाई को समर्पित कविता :

आओ नवभारत की खातिर, सपना कोई संजोना होगा
किए जिन्होंने प्राण न्यौछावर उनसे परिचित होना होगा

मैं भी कलम सिपाही बनकर, अब कुछ लिखने वाला हूँ
बुटि हो तो क्षमा करें, थोड़ा सा भोला-भाला हूँ

प्रथम प्रणाम गुरु जी को द्वितीय पिता माता को
तीजा मां सरस्वती को और चौथा ईश्वर साक्षात को

लेकर जिन से प्रेरणा राष्ट्रपथ पर चलता हूँ
राजीव जी दीक्षित है नाम उनका, उनको भी प्रणाम करता हूँ

सुनो मैं हूँ राजीव दीक्षित, मेरी यही कहानी थी
मेरे देश के काम थी आई, मेरी पूरी जवानी थी

30 नवंबर को जन्मा था मैं, उसी दिवस को चला गया
काम देश का करते-करते, गद्दारों से छला गया

सन 1967 में जन्मा था, मैं नाह गांव में,
मां मिथिलेश की गोदी में और राधेश्याम जी की छांव में

देशभक्ति मिली विरासत में, दादी मां के संस्कारों से
इसी अंग्रेजीयत के विरुद्ध लड़ी, मैं प्रभावित था उनके विचारों से

फिर बात आई शिक्षा की, जो फिरोजाबाद से हासिल की,
फिर अलग-अलग शहरों में पढ़कर बीटी, एमटी की डिग्री ली

प्रयागराज में पढ़ते पढ़ते आजादी बचाओ आंदोलन से जुड़ा
देश के लिए कुछ करना था इसलिए वापस नहीं मुड़ा

खून में उबाल तो तब आया जब जाना यह है झूठी आजादी,
काले अंग्रेज कर रहे हैं मेरे भारत की बर्बादी

1984 भोपाल कांड ने मुझको भीतर तक हिला डाला
हैं हैं, यह क्या, यह कैसे हुआ मेरा अभिमान मिटा डाला

अब दो मार्ग थे सम्मुख मेरे, किस रस्ते पर जाऊँ मैं
या खूब कमाकर ऐश करूँ या मेरे देश को जगाऊँ मैं

एक ओर तो शोहरत थी और दौलत के भंडारे थे
एक तरफ थे देश के लोग, जो फिरते मारे मारे थे

चुनी सड़क वो फिर मैंने जो भरी हुई थी शूलों से
चूमे फांसी के फंदे जो, उन्हें क्या लेना फूलों से

राष्ट्रवाद को दिल में लेकर अग्निपथ बढ़ने लगा

अपने मन में संपूर्ण स्वराज्य की एक छवि सी घढ़ने लगा

देश के हित की जितनी बातें, मैंने उन्हें उकेरा था
पश्चिमीकरण और काले कानूनों पर सदा सरकार को घेरा था

कितनी महान संस्कृति अपनी, कितना महान यह देश था
और हमारे अवतार क्या थे और क्या उनका संदेश था

हमने विश्व को क्या दिया यह भी सबको बताया था
हमको झूठा इतिहास बता कर सच को सदा छुपाया था

भारत को सिरमौर बनाना है, लोगों को एहसास दिलाने चला
हर युवा भगत सिंह बन जाए, दिल में वह आग जलाने चला
प्लासी युद्ध हो या गौहत्या, हर विषय पर खुलकर बोलता था
इन काले अंग्रेजों की मैं खुलकर पोल खोलता था

लूट रही सरकार हमें, विदेशी कंपनियां लूटती हैं
इन काले कानूनों से न्याय की उम्मीदें टूटती हैं

क्रिकेट एक घोर षड्यंत्र, जो युवा पीढ़ी को तोड़ रहा
जिसके पीछे लग कर, देश अपनी संस्कृति को छोड़ रहा

इसी अंग्रेजीअत ने चारों ओर ऐसा जाल बिछाया है
देश का युवा असमंजस में है, कुछ भी समझ ना पाया है

हर उस विषय पर व्याख्यान दिया जिससे देश प्रभावित हो
देश में ऐसी व्यवस्था बने जो रामराज्य में संभावित हो

गौमाता की रक्षा की खातिर, सुप्रीम कोर्ट में केस लड़ा
फिर जो साक्ष्य प्रस्तुत किए, पक्ष में निर्णय देना पड़ा

गोरक्षा हो या नशा मुक्ति, मैंने सब पर व्याख्यान दिया
मातृभाषा हो या स्वास्थ्य रक्षा सबको इसका ज्ञान दिया

आओ मिलकर अब मिटाएं, कुव्यवस्था के अंधेरे को
संपूर्ण स्वराज्य का सूर्य उगे, ले आएँ नए सवेरे को

जिन्होंने सर्वस्व बलिदान दिया उनके भी कुछ सपने थे
भूल गए क्यों हम उनकी, वे भी तो हमारे अपने थे

भूल गए हम बलिदानों को, जो दिए थे देश की खातिर
फिर भी अधूरी आजादी दे दी, अंग्रेज थे इतने शातिर

आओ हम सब मिलकर एक नवभारत को आकार करें,
बलिदान हुए जो पुण्य धरा पर उनके सपने साकार करें

पूरे देश का भार लिए मैं बहुत दूर तक जा पहुंचा
मैंने जो मार्ग चुना था, वह स्वर्ग लोक तक आ पहुंचा

मैं राष्ट्रवाद को दिल में लिए था, पर दांव चला गद्दारों ने
मैं मृत्यु को प्राप्त हुआ था, जहर दिया हत्यारों ने

30 नवंबर 2010 को मैंने अंतिम सांसे ली
अपनी पूरी जवानी मैंने भारत मां पर न्यौछावर की

अब अंतिम अभिलाषा यही है, राष्ट्रवाद को जगाओ तुम,
इन काले अंग्रेजों को, बस यहां से शीघ्र भगाओ तुम

व्यवस्था परिवर्तन और रामराज्य अब तुम को ही दिलाने होंगे
आने वाले भारत को, सपने सुखद दिखाने होंगे

जिस दिन तुम सब लोगों में, राष्ट्रवाद शुरू होगा
बस फिर जान लो जल्दी ही, भारत पुनः विश्व गुरु होगा

बस इन शब्दों के साथ ही अब मैं देता हूं विराम
राजीव जी दीक्षित के चरणों में कोटि कोटि प्रणाम..



अश्विनी अरोड़ा : 8104838859

धर्मो रक्षति रक्षितः

हमारे लाखों क्रांतिकारियों तथा राष्ट्रभक्ति से प्रेरित होकर राजीव भाई ने जो विचार हमारे सामने रखे हैं। उन विचारों को हर भारतीय तक पहुँचाना ही हमारा उद्देश्य और धर्म है। सभी भारतीय इस कार्य में अपना सहयोग करें।

हर भारतीय के लिए जरूरी संकल्प

1. भारत को भारतीयता की मान्यताओं के आधार पर खड़ा करके स्वदेशी व्यवस्था स्थापित करना।
2. विदेशी वस्तुओं का पूर्णता बहिष्कार करना।
3. स्वदेशी वस्तुओं को अपने जीवन में शामिल करना।
4. गुरुकुलीय शिक्षा व्यवस्था को पुनः स्थापित करना।
5. अपने बच्चों को गुरुकुल में पढ़ाना।
6. किसानों को प्राकृतिक खेती के लिए प्रोत्साहित करना तथा उनसे जहर मुक्त फसलें खरीदना।
7. पानी तथा अन्य प्राकृतिक संसाधनों को बचाना।
8. देशी गाय का संरक्षण करना तथा उसे बचाना।
9. देशी गाय के गव्यों द्वारा बने उत्पाद (धूपबत्ती, साबुन, गो-फिनाइल आदि) खरीदकर प्रयोग करना।
10. हर नगर व गांव में मौजूद गौ-चरन भूमि गाय माता को वापिस दिलवाने के लिए प्रयास करना।
11. हाथ से बना खादी का कपड़ा सिलवाएँ एवं अपनी जरूरतें गांवों में बने समान से पूरी करें।
12. देश अथवा समाज को प्लास्टिक तथा अन्य प्रकार के कूड़े कर्कट से मुक्त कर साफ सुथरा रखना।
13. विदेशी पौधों की जगह देशी फलों फूलों वाले तथा औषधीय पौधे लगाना।
14. गरीब वर्ग को ऊपर उठाने का प्रयास करना और जो भी आप समाज के लिए कुछ भी अच्छा कर सकते हैं वो दिल से करना।
15. आनलाइन शॉपिंग और बड़े-बड़े माल से सामान खरीदने से अच्छा है कि हम स्थानीय दुकानदार या रेहड़ी (ठेला) वालों से सामान खरीदें ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों को रोजगार मिले और उनके परिवार को दो समय का खाना मिल सके।

10

करोड़ परिवारों तक
इस पुस्तक को पहुँचाना
ताकि आने वाली पीढ़ियाँ
इस ज्ञान को भूल ना
सके अपने सामर्थ्य के अनुसार
आप भी अपनी आहुति जरूर डालें।

वन्दे मातरम्

कोई भी साथी तन मन या धन किसी भी प्रकार से जुड़ना चाहता है तो निम्नलिखित पर सम्पर्क करें -

- | | |
|--|--|
| ● अमरिन्द गर्ग - 9729619647 (चण्डीगढ़, अम्बाला) | ● श्रीमति अपर्णा पुरी जी - 9501212189 (पंचकूला, हरियाणा) |
| ● जसप्रीत सिंह - 9877914773 (संगरूर, पंजाब) | ● योगी गजानन जी - 9923792492 (महाराष्ट्र) |
| ● अरविन्द मिश्रा - 9576073076 (बिहार) | ● नाग सिंह - 9950515328 (राजस्थान) |
| ● रूप सिंह - 9812332222 (हांसी, हरियाणा) | ● प्रदीप ढांडा - 9467588248 (कैथल, हरियाणा) |
| ● राघवेंद्र सिंह - 8085006455 (प्राकृतिक चिकित्सक) | ● अमर गुप्ता - 8318126567 (वैद्य, उत्तर प्रदेश) |
| ● विकास विश्वकर्मा - 9967905856 (मुंबई, हरियाणा) | ● विनोद सैनी - 9354977071 (पुण्डरी, हरियाणा) |
| ● परमजीत लाल - 8054219056 (होशियारपुर, पंजाब) | ● अर्जुन पंडित - 9872848003 (बरनाला, पंजाब) |
| ● सुरेन्द्र यादव - 8010992803 (फरीदाबाद, हरियाणा) | ● श्रीप्रकाश - 9919463834 (बलिया, उत्तर प्रदेश) |

स्थानीय स्वम्पर्क :

स्वदेशी अपनाओ, देश बचाओ

Email : amrindergarg1992@gmail.com